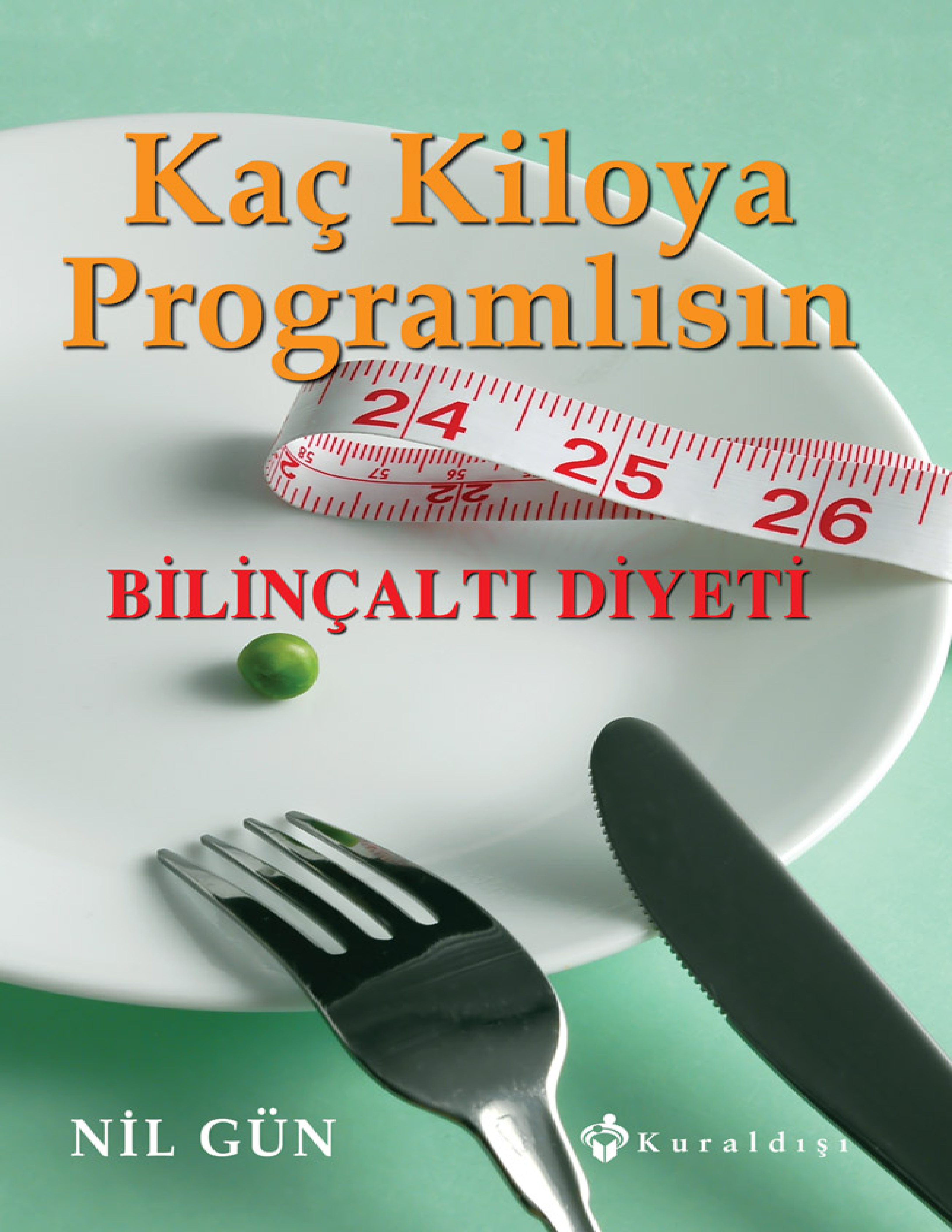
Kaç Kiloya Programlısın

BİLİNÇALTI DİYETİ



NİL GÜN

Kuraldışı

KAÇ KİLOYA PROGRAMLISIN

BİLİNÇALTI DİYETİ

GENİŞLETİLMİŞ BASKI

NİL GÜN

Kuraldışı

Nil Gün
Kaç Kiloya Programlısın - Bilinçaltı Diyeti

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-211-5
E-kitap 1. Sürüm Nisan 2013, İstanbul
Ağustos 2012 tarihli 2. Basım esas alınarak hazırlanmıştır.

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Dijital Kitap Yapım: Sistematik Dijital Kitap Atölyesi

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com   www.kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

BU KAÇINCI DİYET?

Eğer herkes aynı şekilde düşünüyorsa, birileri düşünmüyor demektir.

GEORGE S. PATTON

KAÇ KERE DİYET YAPTINIZ? Kaç kez kilo verdiniz? Diyet yarım bırakıldığında ya da bitince kaç kez kaybettiğiniz kiloları geri aldınız? Hem de fazlasıyla!

Normal ve sağlıklı göründüğü halde birkaç kilo daha verme arzusu duymayan kadına neredeyse rastlamadım. (Erkeklerin çoğu itiraf etmiyor.)

Hem, “zayıf güzeldir” teröründen hepimiz nasibimizi alıyoruz hem de hazır gıdaların, bol miktarda abur cuburun mutfağımıza girdiği son otuz yılda insanlar eskisine göre daha kilolu.

Her yıl yüzlerce yeni diyet kitabı çıkıyor. Moda diyetler oluşuyor. Hayatında hiç diyet yapmamış kadınların sayısı çok az. Buna rağmen kilo artışı insan sağlığını tehdit edecek boyutlara ulaşıyor.

Diyet kitapları birbirine zıt önerilerde bulunuyor. Aynı gıda birisinin kilo vermesini sağlarken diğerinin kalçalarında birikiyor. Çünkü her birimiz farklı biyokimyasal yapıya sahibiz. Zayıflamanın meşhur “az kalori içeri/ çok kalori dışarı” formülü de her insan için geçerli olmuyor.

Çocuklarda, gençlerde, yetişkinlerde obezite hızla artıyor. Gazetelerin sağlık sayfalarında sıkça metabolik sendrom denilen yeni bir hastalıktan söz ediliyor.

Kilo almak, kilo vermek hemen her insanın ilk üç temel sorunu arasında yer alıyor.

Medya bize ideal beden diye anoreksik görünümlü gencecik modellerin fotoğraflarını dayatıyor. Biz de dergi kapaklarını süsleyen bu bedenlere özeniyoruz. Eminim, modeller de kendi rötuşlu resimlerine özeniyordur. Bu resimler, gerçeği ve doğal olanı temsil etmiyor.

Olmayan bir şeyle kendimizi kıyaslayarak mutsuz oluyoruz. Kilosuyla barışık kaç kişi tanıyorsunuz?

İdeal kilomuza ulaşıp, korumak için hem eğitim (bilgilenme) hem de uygulama gerekiyor. Einstein, “Aynı şeyleri yapıp bu kez farklı sonuç alacağımızı sanmak deliliğin tanımıdır” der.

Diyetin bizi nasıl şişmanlattığıyla ilgili ve medyada yer almayan “su yüzüne çıkmamış” bilgileri ***Pazartesi Rejime Başlıyorum*** başlıklı kitabımda etraflıca ele almıştım.

Bu kitapta kaldığım yerden devam ediyorum.

Hormonlarımızın, bilinçaltımızın ve içgüdüsel bedensel programlarımızın hayatımızı, metabolizmamızı ve kilomuzu nasıl yönlendirdiğini sizinle paylaşmak istiyorum.

Araştırmacılar, insanlığın avcı-toplayıcı dönemindeki beslenme tarzının sağlığımız üzerindeki yararlarını keşfettiği

için son yıllarda “taş devri diyeti”, “paleo diyeti” türünden birçok değerli kitap yazıldı. Ama avcı-toplayıcı döneminin doğal egzersiz olan ve dinçleştiren aktivite biçimi yeterince dile getirilmedi. O dönemin insanları günün büyük bölümünde hareketsiz bir yaşam sürüp, daha sonra bir saat boyunca koşu bandında nefes nefese kalmıyor ya da saatlerce koşmuyorlardı. Spor salonlarında saatlerce çalışmıyorlardı. Atalarımız bol bol yürüyor, kaslarını çalıştırıyor ve av kovalamak ya da yırtıcı hayvanlara av olmamak için kısa süreli mesafelerde hızla koşuyorlardı.

Bu kitapta bahsettiğim içgüdüsel bedensel programlar ve kilo vermek için önemini vurguladığım doğal egzersiz biçimi olan “interval egzersiz” ilk kez 1960’lı yılların sonunda Dr. Cooper tarafından popülerleştirildi. Dr. Cooper, taş devri beslenme ve egzersiz konusunda öncü isim oldu. Aşırı koşmanın, aşırı ağır egzersizin aşırı hareketsizlik kadar sağlığa zararlı olduğunu savundu. Bu tezin doğruluğu, daha sonraki yıllarda yapılan birçok araştırmayla kanıtlandı.

Jon Gabriel, 2008 yılında içgüdüsel bedensel programları ve doğamıza uygun egzersiz biçimini yazdığı kitapla gündeme getirdi. İnterval egzersizin yararları, Dr. Mercola tarafından da milyonlara ulaştırıldı.

Amerikan Tıp Dergisi (*The American Journal of Medicine*) 2010 yılında interval egzersizin bedensel programlarımızda ve genlerimizde kayıtlı olduğunu belirten bir makale yayımladı. Avcı-toplayıcı atalarımızdan gelen içgüdüsel bedensel programlarımız yirmi birinci yüzyılda hâlâ genlerimizde hükmünü sürdürüyor.

Bilinçaltı programlarımızın kilo vermemizi engelleyen kayıtlar taşıması da ideal kilomuza kavuşmamızı sabote

edebiliyor.

Son yıllarda hormonlar üzerine yapılan yeni araştırmalar, kilo sorunun sadece aldığın/ harcadığın kalori miktarından ibaret olmadığını netçe ortaya koydu. Hormonlarımızı tanıyıp işlevleri hakkında bilgilenmemiz farz oldu. İnsan, ruhu, duyguları olan bir biyolojik sistem. Hızla artan obezite ve şişmanlık sorununa da ancak fiziksel (beslenme ve egzersiz), biyolojik (hormonal), zihinsel, duygusal ve ruhsal açıdan yani tüm yönleriyle bakmayı başardığımızda kalıcı çözüme ulaşabiliriz.

Tüm bunları bilmeniz, ne yapsanız bir türlü kilo verememenizin nedenlerini ve kilo vermenizi doğal olarak hızlandırma yollarını anlamanızı sağlayacaktır. Bu temel bilgiler olmaksızın, her diyet size bir süreliğine kilo verdirir ama kalıcı sonuç sağlamaz.

Bilinçaltımızın, bedensel programlarımızın ve hormonlarımızın işleyişini bilirsek onları yeniden doğal dengesine kavuşturabilir ve bizi sağlıklı kilomuza doğru destekleyecek hale getirebiliriz.

Bilgi güçtür. Uygulama sonuçtur.

Uygulamanız size “yeni bir ben, yeni bir beden” kazandıracaktır.

Ayrıca kitapta kilo vermenize destek olmayı ve bedeninizin enerjisini dengelemeyi amaçlayan bazı (kolaylıkla uygulanabilen) bütünsel kinesiyoloji -PiKi- egzersizlerine de yer verdim. Yaşam enerjisini dengelemek sadece kilo vermek için değil, genel sağlık açısından da çok önemli.

İdeal kilonuza ulaşmak için size destek olacak PiKi[*] uygulamaları elbette bu kitapta önerilen birkaç teknikten

ibaret değil. Eğer kullanmayı seçerseniz bunları uygulamanın bile ne denli fark yarattığını deneyimleyeceksiniz.

Dilerseniz kitabın sonunda yer alan “Yararlanabileceğiniz Kaynaklar” bölümünde size önerdiğim kitap, DVD, CD ve Kuraldışı TV’de yer alan programlardan destek almayı da seçebilirsiniz elbette.

Sadece bu kitapta kendinizle ilgili öğrenecekleriniz bile size çok şey kazandıracaktır. Bakış açınızın değişmesi hayatınızın, sağlığınızın kalitesini değiştirecektir.

İdeal kilomuz için kalıcı çözüm, bedenimizin bilgeliğiyle işbirliği içinde olmaktır. O bize yol gösteriyor. Mesajlarına kulak vermeyi bilirsek ve onun gerçek isteği olan sağlıklı ideal kiloya dönme çabasında bedenimize destek verirsek tabii. Onun yapacakları var, bizim yapacaklarımız var. El ele.

İlk iş, kilomuzla barışmak… **Kilolar mutsuzluğumuzun nedeni değil, kendimizle barışık olmamak kilolarımızın nedeni olabilir.**

Bedenimizde ve hayatımızda gerçek değişim yaratmak için, içimizin derinliklerine bakmak gerekiyor. Gerçek değişim daima içimizde başlar.

Bilgilenin, bedeninizle dost olun ve bedeninizin mucizelerine güvenin. Hormonlarınızı ve bedeninizin içgüdüsel programlarını tanıyın. Onlar bedeninizdeki dostlarınız. Bilge bedeniniz, yapabileceğinin en iyisini yapmaya uğraşıyor. Hayatta kalıyor. Bazen size rağmen bazen sizinle beraber sizi olabildiğince sağlıklı kılmak istiyor bedeniniz.

Bedeninizin bilgeliğine güvenin.

Sevgiyle hoşça olun.

Nil Gün

Mart 2011

* Değişik kültürlerde Prana, Chi, Ki gibi değişik isimlerle bilinen yaşam enerjisi, bedenin meridyen denilen akupunktur çizgileri boyunca akar. Pi, sonsuzluğu; Ki, enerjiyi temsil eder. Nil Gün'ün yarattığı ve kendisinden çok şey kattığı yepyeni bir eğitim programı olan Bütünsel Kinesiyoloji-PiKi, dengesi bozulmuş yaşam enerjisini dengelemeyi amaçlar. Bütünsel Kinesiyoloji bir enerji çalışmasıdır. Merkezimizde diğer PiKi eğitimlerinin yanı sıra, senede bir kez 13 hafta süren **PiKi ile İdeal Kilo** uygulamalı eğitimi de verilmektedir. (e.n.)

GENİŞLETİLMİŞ BASKI İÇİN NOT

Bu kitabın ilk yayınlandığı Mart 2011 tarihinden beri hem kendimin hem okurlarımın deneyimlediği kazanımları ve yeni bilgileri bu baskıda sizlerle paylaşıyorum.

Sevgiyle ve keyifle hoşça olun.

Nil Gün

Ağustos 2012

B Ö L Ü M 1

DİYET: KISA VADELİ ÇÖZÜM ARAYANLARIN UZUN VADELİ KÂBUSU

> Kilonuzu kontrol etmeyi öğrenmek hayatınızı kontrol etmeyi öğrenmektir.

DÜŞÜK KALORİYE DAYALI DİYETLERİN kalıcı kilo verme konusunda bir çözüm olmadığını artık herkes biliyor. Diyet yapmak suyun altında nefesinizi tutmaya benzer. Eninde sonunda su yüzüne çıkarsınız ve havayı yutarcasına alabildiğiniz kadar derin nefes alırsınız. Aç gezerek kilo vermek de öyle. Ne kadar disiplinli olursanız olun, bir süre sonra dayanamayıp kıtlıktan çıkmış gibi tıkınırcasına yersiniz.

Diyetin metabolizmayı yavaşlatması sonucunda da eskiden yediğiniz miktar bile kilo almanıza ve özsaygınızı kaybetmenize neden olur.

Düşük kalorili yoyo diyetlerin işe yaramamasının dışında beş tehlikesi daha var:

1. Metabolizmanın yavaşlamasına, kas yoğunluğunun azalmasına ve kemik erimesine neden oluyor.

2. Bağışıklık sistemini çökertiyor. Bu da bedenin mikroplara karşı direncinin azalmasına, basit bir soğuk algınlığının bile ölümcül olabilmesine yol açıyor.
3. Beden, ihtiyacı olan nitelikli gıdayı, enzimleri, vitamin ve mineralleri yeterince alamadığı için sağlıklı yeni hücre üretme yetisi yavaşlıyor. Bu da daha hızlı yaşlanma anlamına geliyor.
4. Diyet eninde sonunda "başarısızlık" ile sonuçlanacağı için "başarısızlık kimliği" oluşmasına neden oluyor. Bu da özsaygı üzerinde olumsuz etki yaratıyor ve kişinin daha sağlıklı bir hayat için davranış değişiklikleri yapması konusunda motivasyonunu yok ediyor.
5. Kilo sorununun sadece semptomlarına yani bedende biriken yağlara odaklanmak, kökeninde yatan duygusal incinmişliklerin, yaraların, travmaların, psikolojik sorunların gözden kaçırılmasına neden oluyor. Kök sorun yerine semptomları ortadan kaldırmaya çalışmak kişiyi dar bir bakış açısı içine hapsediyor.

Bastırılmış öfke, stres, yas ve endişe duyguları, beyin kimyasallarını değiştirerek hormonal dengesizliğe yol açar. Bu da kişinin aç olmadığı halde açlık hissi duyarak daha fazla yemesine neden olur.

Ne kadar inkâr etsek de kilolarımızın olumsuz sonuçlarından kaçınamayız. Diyet yaparız, kendimizi bir süre açlığa mahkûm ederiz, bol giysiler giyeriz, sosyal yaşamdan uzaklaşırız, ağlarız, depresyona gireriz, kızarız, vazgeçeriz ve yeniden deneriz... Ama hiçbiri kilolarımızı kalıcı bir şekilde kaybetmeye yardımcı olmaz.

Sürekli kilolarıyla savaşan kişi yemek yemeyi bir takıntı haline getirir. Ne yiyeceğim, ne kadar yiyeceğim?

Artık açlık duygusu savaşılacak ve püskürtülecek düşmandır.

Bugün az yedim; iyiydim. Bugün ölçüyü kaçırdım; kötüydüm. O zaman bir parça daha pasta yemeye, pizzaları, dondurmaları götürmeye devam. Battı balık yan gider. Madem diyeti bozdum, bir porsiyon tatlı daha yiyeyim de keyfini çıkarayım.

Uff, bu yaptıklarımı telafi etmek için yağı alınmış yoğurt yemeli, diyet kola içmeliyim. Acaba bu çikolatalı dondurmada kaç kalori var? Tiramisunun üzerine bir top koydursam mı?

Doğal ince insanların yiyecekle böylesine hastalıklı ilişkileri yoktur. Onların iyi günleri kötü günleri yoktur. Yasak yiyecekleri yoktur. İstedikleri şeyi istedikleri kadar yerler. Acıktıkları zaman yerler. Acıkmadıklarında yemezler. Hepsi bu. Ama sürekli abur cuburla, ayaküstü hazır gıdalarla beslenen orta yaşını geçmiş sağlıklı kiloda bir insan da göremezsiniz.

Her insanın ideal beden ağırlığı ve kemik yapısı farklıdır; aynı boyda ve yaşta olan iki insanın bile.

Her yaştaki bedenin de kendine özgü ideal bir kilosu vardır.

Örneğin; 18 yaşında, 1.68 boyunda, 53 kilo olan incecik hoş bir genç kız, 65 yaşında da aynı kilodaysa hoş değil sıska ve sağlıksız görünür. Ama 60 - 64 kiloda ise yaşına uygun hoş ve çekici bir görünüm sergiler. Ayrıca aynı kiloda ve boyda da olsa iki kişiden biri fit, diğerinin bedeninde yağ oranı fazla olduğu için daha kilolu görünümlü olabilir.

Siz ideal kilonuzun ne olduğunu biliyor musunuz? Genel istatistikler size özel olan “ideal kilonuzu” bildiğini iddia ediyor ama bu doğru değil. İdeal kilonuzu sadece bedeniniz biliyor.

PiKi eğitimlerinde insanların en şaşırdığı şeylerden biri ideal kilo testinde ortaya çıkan rakamın kendileri için sürpriz olması. Zayıf kişiler de kilolu kişiler de kendi bedenleri ile ilgili çıkan ideal kilodan daha az olmaları gerektiğini düşünüyor.

İlginç değil mi? İşte medyanın beyin yıkama gücü. Kendi bedenlerinin gerçeklerini yansıtmayan medya pazarlaması bir “ideal kilo” uğruna ne çok kadın kendisini paralıyor, yargılıyor, suçluluk ve öfke duyuyor, özsaygısını aşağı çekiyor. Bedeniniz “kendi” ideal kilonuzdan ne daha zayıf ne daha şişman olmanızı arzu ediyor. Onun doğal programı en sağlıklı olandır. Ama bu programın bozulmaması için de kendi doğamıza uygun bir yaşam sürmemiz gerekiyor.

Son Yüz Yılda Büyük Değişim

Bedenimizde yaklaşık yirmi dört bin gen var. Bu genlerin yüzde yirmi beşi beden ağırlığımızı belirliyor yani altı bin gen. Altı bin genin yüzde doksanı bedenin ağırlığını yükseltmeye yani yağ depolamaya programlanmış. Neden mi? Atalarımız açlık durumunda varlıklarını sürdürsünler diye.

Atalarımız bugünkü yaşam tarzımızdan çok farklı bir hayat sürüyordu. Aslında mağara dönemi atalarımızla yüz yıl öncesinde yaşayan atalarımız arasında genlerimizi şaşırtacak kadar yaşamsal farklılıklar yoktu.

Yüz yıl öncesine kadar tarımda ve hayvancılıkta kimyasal ilaçlarla hormonlar kullanılmıyordu. Elektromanyetik kirlilik denilen şeyin esamisi okunmuyordu. İnsanlar yüz yıl öncesinde günümüz insanı gibi televizyon karşısında saatlerce oturmuyor, iki adımlık yere arabayla gitmiyor, iki katı bile asansörle çıkmıyordu. Bol bol yürüyor ve hareket ediyorlardı. İşlenmiş gıdalarla tanışmıyorlardı bile. Benim çocukluğumda bile rafine undan yapılan beyaz ekmek francala diye satılırdı. Francala ekmek pahalıydı. Fakir halk, köy ekmeği yerdi. Şimdilerde ise köy ekmeği olarak pazarlanan kahverengi ekmek daha pahalı.

Doğal (işlenmemiş) tahıllardan yapılan ekmek türleri sağlığına dikkat eden insanlar tarafından tüketiliyor. Francala ekmek ise ucuz ekmek.

Şeker şunun şurasında sadece yirmi yıl önce kişi başı yılda on beş kilo tüketilirken, bugün altmış beş kilo tüketiliyor. Yüz yıl öncesinde ne kadar tüketiliyordu peki? Kişi başı yılda sadece iki buçuk kilo. Tabii o yıllarda kardiyovasküler hastalıklar, kanser, alerji, astım, bağışıklık sistemi hastalıkları ve obezite de yok denecek kadar azdı. Hatta tıp fakültelerinde yetmiş küsur yıl öncesine kadar kardiyoloji diye bir bölüm yoktu. Son otuz yılda ise artık her hastanede kardiyoloji bölümü var.

Ketçaptan ekmeğe, kahvaltı gevreğinden salçaya kadar her şeyin içinde rafine şeker var. Yüksek früktozlu mısır şurubu var. Hazır paketlerde ve konserve olarak satılan her türlü gıdanın içinde şeker var. Her işlenmiş gıdaya GDO'lu mısırdan elde edilen mısır şurubu ekleniyor.

Milyonlarca yıldır değişmeyen genlerimiz son yüzyıldaki bu hızlı değişime adapte olamadı. Olursa da artık insan denilen tür neye benzer ya da varlığını sürdürmeye devam eder mi bilemiyorum. Bugünkü yaşam ve beslenme koşullarımız doğamıza ve doğaya hiç mi hiç uygun değil. Bunun bedelini yine biz sağlığımızla ödüyoruz.

Bedeninizi bugüne kadar epeyce hor kullanmış olabilirsiniz ama bu andan itibaren değiştirme seçimi sizin! Bedeninizin yağ depolama hormonlarını ya da yağ yakma hormonlarını harekete geçirmek sizin seçiminiz. Yaşlanma sürecini tersine çevirmek sizin seçiminiz. Sağlıklı bedeninize yeniden kavuşmanız sizin seçiminiz. Hormonlarınızı doğal yollarla düzene sokmak sizin seçiminiz. Kilo vermek ve fit bir bedene sahip olmak sizin seçiminiz. Yeter ki ne yapacağınızı bilin.

Aldığınız Kalorileri Yakıyor musunuz?

Aldığımız kalorileri yakmak öncelikle kan şekeri dengesi ile ilgilidir. Kan şekerimiz dengede olduğunda açlık hissetmeyiz, acıktığımızda da önümüze ne gelirse saldırmayız. Bunun için metabolizmayı destekleyen, hormonlarımızın düzgün çalışmasını sağlayan besinleri tüketmemiz gerekiyor. Yediklerimizden aldığımız kalorileri yakıyor muyuz yoksa yağ olarak mı depoluyoruz?

Bedenimize yalnızca ne kadar kalori girdiği değil, bedenimizin bu kaloriyi ne kadar ve nasıl yaktığı da önemlidir.

Kilo almak, yediklerinizin miktarından çok sindirilen besinin oranıyla bağlantılıdır.

Metabolizmanızı düzeltmek sadece beslenme biçiminizle sınırlı değil. Çevre ve yaşam biçimi de hormonlarımızı etkiliyor.

İçtiğimiz alkali düzeyi düşük klorinli su bizi şişmanlatıyor.

Kendimizi yorgun hissetmek bizi şişmanlatıyor.

Harika beslensek bile uyku azlığı, uyku düzensizliği bizi şişmanlatıyor.

Katı gıdaları yeterince çiğnememek, sıvıları da çabuk içmek bizi şişmanlatıyor.

Aldığımız reçeteli ilaçlar hormonal düzenimize zarar veriyor.

Stres bizi şişmanlatıyor.

Tüm bunlar genetik yapımıza zarar veriyor.

Hayat dengeden yana. Hayat sadece dengeye sağlıklı tepki veriyor.

Yeterince ve doğru nefes almamak, ağzımızdan her ne miktarda besin alırsak alalım açlık duygumuzun devam etmesine yol açıyor; çünkü beslenmek yalnızca ağzımızdan aldığımız gıdalarla sınırlı değil, nefes de bir o kadar önemli.

İnsanın sağlıklı olduğunun dört göstergesi şunlardır: Sağlıklı birey;

1. İştahlıdır. Burada iştah, fiziksel olarak acıktığını *hissederek* yediğin yemekten keyif almak anlamındadır; aşırı yemek anlamında değil. Sağlıklı insan acıktığını da doyduğunu da bilir. Hastalandığımızda ise iştahımız kesilir. Canımız hiçbir şey yiyip içmek istemez. Sevdiklerimiz bize zorla çorba falan içirmeye çalışır. Biz ise dinlenmek ve uyumak isteriz.
2. Yemek yedikten sonra miskinleşmez ve egzersiz yaptıktan sonra kendisini yorgun hissetmez. Tam aksine enerjisinde artış olur.
3. Yastığa başını koyduktan kısa bir süre içinde uykuya dalar ve kesintisiz uyur. Sabah yorgun değil, dinlenmiş olarak uyanır.
4. Esnek düşünce yapısına ve esnek bir bedene sahiptir.

BÖLÜM 2

KİLOMUZUN SAĞLIKSIZ OLMASININ NEDENLERİ

Böylesine hasta bir toplumla uyum içinde yaşamak sağlığın bir ölçüsü değildir.

JIDDU KRISHNAMURTI

KİLOMUZUN SAĞLIKSIZ OLMASININ BİRÇOK NEDENİ VAR:

1. Yoyo diyetler*
2. Sağlıksız beslenme ve besin değeri açlığı
3. Doğal tuz eksikliği
4. Gıda katkı maddeleri
5. Toksinler ve reçeteli ilaçlar
6. Radyasyon ve elektromanyetik etkiler (cep telefonları, bilgisayarlar, mikrodalga fırınlar, kablosuz ağ bağlantıları, yüksek gerilim hatları, baz istasyonları, radyasyon yayan tıbbi cihazlar vb.)
7. Susuzluk
8. Havasızlık
9. Yetersiz dinlenme ve uyku eksikliği
10. Duygusal açlık

11. Korunmacı şişmanlık
12. Suçluluk duygusu ve güç mücadelesi
13. Yeterince ve doğru nefes almayı bilmemek
14. Güneş ışığından uzak kalmak
15. Hareket azlığı (egzersiz biyokimyamızı / hormonlarımızı dengeler)
16. Bilinç ve bilinçaltı kalıpları
17. Kendinize ihanet etmek
18. Yaşam enerjisinin tıkanıklığı
19. Hormonlar (ensülin direnci, leptin direnci, kortizol vb.)

Diyetler, ilaçlar ve ameliyatlar kilo sorununa kalıcı çözüm getirmez. Sağlıklı bedenimize doğal yollardan kavuşmak için bedenimizin bilgeliğinden yararlanabilir, onun rehberliği ile bizim için sağlıklı olan kiloya inebilir ve kilomuzu koruyabiliriz.

Kilomuzun sağlıksız olmasının bu on dokuz nedenini tek tek ele almadan önce içgüdüsel bedensel programlarımızı bilmekte yarar var. Çünkü bu nedenlerin çoğu hangi programın işbaşında olduğuna bağlı.

İçgüdüsel Bedensel Programlarımız

İçgüdüsel bedensel programlarımız bilinçdışı işleyen programlarımızdır.

Biz, bu gezegende iki buçuk milyon yıllık bir evrim sürecinin ürünüyüz. Genetik bilgilerimizle içgüdüsel programlarımız atalarımıza dayanıyor. Bu genetik ve içgüdüsel kayıtlarımızın neler olduğunu bilirsek, yel değirmenlerine karşı Donkişotluk yapmak yerine rüzgârı kendi yararımıza kullanabiliriz.

Kilo vermek isteyen çoğu insan, bedenini bir düşman gibi görür. Siz kilo vermek istersiniz ama bedeniniz sizi dinlemez ve fazla kiloları vermemek için direnir. Yaptığınız diyetler, bedenin direncini kırmaya yöneliktir. Bedeninizle bir savaş başlatmışsınızdır. Ama ne kadar diyet yaparsak yapalım son sözü söyleyen yine bedenimiz olur, irademiz değil.

O zaman bedenimizi tanımak, ondan öğrenmek daha bilinçli bir seçim olmaz mı?

İyi bir dinleyici olduğumuzda bedenimiz harika bir öğretmen olur. Bedeninizin niye kilolu kalmak istediğini anladığınızda diyet yapmaya son verir ve onun rehberliğine güvenirsiniz.

Bedeniniz yağ biriktirmeyi istediğinde, diyet bir işe yaramadığı gibi bedeninizin daha da fazla yağ biriktirme güdüsünü harekete geçirir.

Siz de bu kitapta öğreneceğiniz bilgi ve teknikleri uygulayarak diyete son vereceksiniz. Bir süre sonra bu seçimin hayatınızın en özgürleştirici kararı olduğunu fark ediyor olacaksınız.

Bedenimizin Amacı Ne?

Bedenimiz tıpkı bir bilgisayar gibi belirli programlarla çalışır. Bu programların bazıları genetiktir, bazıları bilinç ve bilinçaltı inançlarla oluşur. Fiziksel varlığımızı sürdürmeyle ilgili genetik programlarımızla dünyaya geliriz ki bunlar tüm memelilerde ortak olan programlardır.

Genetik bedensel programların tek bir amacı vardır: Bedenin varlığını sürdürmek, onu canlı tutmak. Yaşamak için açlıktan ölmemek, soğuktan donmamak ve bizi yemek isteyen aslana

karşı savaşmak ya da kaçmak için içgüdüsel tepkiler veririz. Yani insanın varlığını sürdürebilmesi için yiyecek bulması, soğuktan korunmak için barınak bulması, kendisine saldıran düşmandan kaçması ya da onunla savaşması gerekir; tüm canlılarda olduğu gibi. Kıtlık durumunda ve soğuktan bizi koruyacak barınak bulamadığımızda, depolanmış yağlar yani şişman olmamız bizim daha uzun süre yaşamamızı sağlayacaktır.

Tüm kilolu insanların çok yedikleri ve iradesiz olduklarına dair yaygın bir inanç vardır. Oysa kilolu insanların bedenleri yağ biriktirme programıyla çalıştığı için kiloludur.

Beden programımız nasıl bizi nefes almaya zorluyorsa, bazı beden programları da bedeni yağ biriktirmeye zorlar. Nefes almak zorunlu bir programla çalışırken, yağ biriktirme/yağ yakma programları bilinçli adımlarla değiştirilebilir.

Bedenin varlığını sürdürmeye yönelik genetik programları, bizi canlı tutmak ve güvende olmamızı sağlamak için ya yağ biriktirme ya da yağ yakma programını devreye sokar.

Güven ve emniyette olma ihtiyacı fiziksel boyutta olduğu kadar duygusal boyutta da vardır. Burada bilinçaltı programlar da devreye girer. Beden programları tehlikenin fiziksel mi, duygusal mı, bilinçaltından mı kaynaklandığının ayrımını yapamaz. Hepsine aynı "korunma" tepkisini verir. Bedenin kendisini korumaya alması yağ biriktirme, kendisini rahat ve güvende hissetmesi yağ yakma programını aktive eder.

Bundan böyle **yağ biriktirme** programına kısaca YAĞ, **yağ yakma** programına YAK diyelim.

Peki, beden niçin YAĞ programıyla çalışır?

Yağ Programı

Buz çağlarında ve mağara döneminde YAĞ programı popüler ve gerekli bir programdı. YAĞ programı sayesinde neslimiz devam etti ve bugünlere gelebildik. Yiyeceklerin süpermarketlerden alınmadığı o dönemlerde kıtlık tehlikesine karşı bedenimiz ihtiyaç halinde kullanmak üzere yağ depoluyordu. Hamile kadınlar için de YAĞ programı devreye girer. Neslin devamı için bu gereklidir.

Günümüzde kıtlık öncelikli endişemiz olmamasına karşın genetik miras olarak bu program hâlâ devrede. "Yarın yoğun kar yağışı başlıyor, yollar kapanacak ve kar yağışı bir hafta devam edecek" haberini televizyondan duyduğumuzda süpermarketlerin nasıl talan edildiğini, evinize telaşla ne kadar yiyecek içecek depoladığınızı hatırlayın.

Diyet yapmak işte bu programı aktive eder: Kıtlık var! Tehlike! Yağ programını çalıştır! Bedenimiz kıtlığa karşı YAĞ programını aktive ederek bizi korumaya çalışmaktadır. Düşük kalori ile beslenmeye dayalı diyet yaptığınızda bedeniniz metabolizmanızı yavaşlatarak, yağ biriktirerek kıtlık döneminde yaşamanız için sizi korumaya çalışır.

O ne sizi cezalandırmaya çalışıyor ne de sizden nefret ediyor. Sadece sizi korumaya çalışıyor. Ondan nefret eden, onu cezalandırmaya çalışan sizsiniz. Sizin iyiliğiniz için elinden geleni yapan bir dostun değerini bilmek yerine ona düşmanca davranıyorsunuz.

Stres de YAĞ programını aktive eden bir başka neden.

Çünkü stres anında kaçmaya ya da savaşmaya karar veremezsek kortizol hormonu devreye girer. (Kortizon, kortizolün sentetik olarak ilaç endüstrisi tarafından üretilmiş

şeklidir.) Sağlıksız beslenme, yeterince ve doğru nefes almayı bilmemek, egzersiz azlığı, yetersiz dinlenme ve uyku eksikliği, elektromanyetik etkiler, reçeteli/reçetesiz ilaçlar da hormon dengelerini bozan diğer etmenler.

YAĞ programı devrede olduğunda bedeninizde birtakım hormonal ve kimyasal değişimler olur. Bu değişimleri hormonların işlevlerini tek tek ele aldığımız bölümde inceleyeceğiz. Bunlar sizin kilo almanızı ve kilo vermemenizi garantileyen değişimlerdir.

YAĞ programı aktive olduğunda bedendeki hormonal değişimler sonucunda;

- Daha çok acıkır ve kilo aldırıcı gıdalara arzu duyarız.
  SONUÇ: Daha çok kilo alırız
- Metabolizmamız yavaşlar ve daha yorgun olup hareketsiz bir yaşam süreriz.
  SONUÇ: Daha az kalori yakarız.
- Bedenimiz sürekli YAĞ programında çalışır ve yağ biriktirmede ustalaşır.
  SONUÇ: Fazla kaloriler yağ hücrelerinde depolanarak bu hücreleri mesken edinir.

Eğer tüm isteğinize ve diyet yapmanıza rağmen kilo veremiyorsanız ya da verdiğiniz kiloları fazlasıyla geri alıyorsanız suçluluk duygusundan, iradenizin zayıf olduğu yargılamasından, bedeninize duyduğunuz kızgınlıktan özgürleşin.

Tüm bunlar sizin iradeniz dışında olur. Bedeniniz YAĞ programıyla çalışmaktadır.

Doğal olarak ince insanlarla sizin aranızdaki tek fark, bedeninizin YAĞ programıyla çalışmasıdır. Onlar sizin kullandığınız irade ve disiplin gücünü bir süre için bile olsa kullanmıyorlar. Siz daha güçlüsünüz! Hatırlayın, bir süreliğine de olsa iradeyle ve disiplinle kendinizi nelerden mahrum ettiniz? Bu bir güçtür.

Şimdi bu irade ve disiplin gücünü YAK programını devreye sokmakta kullanabilirsiniz; hem daha kolay, hem daha sağlıklı.

Artık mücadelenin bir işe yaramadığını biliyorsunuz. Bedeninizle dost olma, onun dilini ve ihtiyaçlarını anlama ve uyum sağlama zamanı.

Bedeniniz YAĞ programıyla çalışıyor çünkü yağ depolamanın varlığınızı sürdürmeniz için gerekli olduğunu, böylece güvende olacağınızı düşünüyor. Bedeniniz sizi korumaya çalışıyor.

Bunu anladığınızda genetik hayatın güven üzerine programlandığını da anlarsınız.

Aslında psikolojik hayat bundan farklı mı? Güven adına sevmediğimiz eşimizle/işimizle ilişkimizi sürdürmeye devam etmiyor muyuz; mutsuzluk ve alınan kilolar pahasına?

İlgi ve sevgi ihtiyacı uğruna sağlığımızdan vazgeçerek hastalığımızı sürdürmüyor muyuz?

Ne zamana kadar? YAK programını yani genetik anlamda “aslanın saldırısına karşı kaç ya da savaş” programını, psikolojik anlamda “geçmişin ağır yükünü YAKma” yani affetme programını ve senin değişimine kendi çıkarları

yüzünden karşı koyanlara boyun eğmeme programını devreye sokana kadar.

Bedenimizin tek amacı güven içinde hayatta kalabilmek. Bedenimizin genetik “güven” programı doğuştan içimize yerleştirilmiş. Ama psikolojik ve bilinçaltı yapısı sonradan yaşadığımız deneyimler ve algılarla oluşuyor.

Bedeninizle savaşmak yerine onun dilini öğrenerek, ince olmanın sizin için güvenli olduğu mesajını ona verebilirsiniz.

Yak Programı

Genetik programlamamıza uygun olarak, kıtlık durumunda ve barınak bulamadığımızda depolanmış yağlar hem bedenin kalori ihtiyacını karşılayacak hem de bizi soğuğa karşı bir nebze olsun koruyacağı için bizim yaşamamızı sağlayacaktır. Yani YAĞ programı devrededir.

Ama şişman olmak her zaman bizi güvenli kılmaz. Aynı zamanda bize saldıran aslana karşı savaşmamızı ya da ondan kaçmamızı da engeller. Kaçamaz ya da savaşamazsak aslanın yemeği oluruz. Böyle bir durumda fazla yağlarımız bizim düşmanımızdır. Şişman bir insan tehlikeden kaçarken daha yavaş hareket eder. Biri sizi takip ediyorsa, kiloluysanız kaçmanız zorlaşır. İnce olmak hayatta kalmak, güvende olmak için avantajdır. İnce olmak hayatınızı kurtarır. Bedenin tek amacı hayatta kalmaktır. Kaçabilen kurtulur. En geride kalan, aslanın yemeği olur.

İşte böyle durumlarda YAK programı aktive olur. Kısa süreli stres kimine kilo aldırırken, kiminde kilo kaybına yol açıyor. YAĞ ya da YAK programının hangisi iş başında ise o sonucu

yaşıyoruz. Yoğun yaşanan bir stres sonrası bazı insanların aşırı kilo verdiğine de şahit oluruz.

Günümüzde bedenimizin YAK programını aktive etmesi için elbette peşimizden aslanın koşması gerekmiyor. Bedenimizin YAĞ programını kapayıp YAK programını aktive etmesine yardım edebileceğimiz başka yollar var.

Bedenimiz, ne kıtlık sürecinde bir sonraki yemek zamanına dayanamayacak kadar zayıf olmamızı istiyor ne de bir saldırıdan kaçamayacak kadar şişman olmamızı.

Bedenimizin bir *ideal kilosu* var. Her durumda bizi koruyabilecek kilosu. Bedenimizin bu adaptasyon yeteneği sayesinde binlerce yıldır her durumda hâlâ neslimizi sürdürüyoruz.

Öncelikle bedenimizin YAĞ programını kapatıp YAK programını devreye sokmayı istemesini sağlamalıyız. Ancak bizim isteğimizle bedenimizin isteği uyum içinde olduğunda istenen sonucu alabiliriz.

Kronik Stres = Yağ Programı

Bedeninizin bir *ideal kilosu* var demiştik. Siz hiç doğada şişman hayvan gördünüz mü? Sadece evcil hayvanlar şişman olabilir, doğadakiler değil. Bazı insanlar hemen fil örneğini veriyor. Oysa fil şişman değil, onun doğal yapısı öyle. Biz insanlardan farklı olarak, bir fil, zürafa olmaya çalışmıyor. Ama biz ideal kilomuza sahip olmayı değil, mankenler gibi olmayı ya da genç kızlık/delikanlılık ölçülerimize sahip olmayı istiyoruz.

Doğada hayvanların bedeni koşullara göre bazen YAĞ bazen YAK programını devreye sokuyor. Örneğin, kış uykusuna yatan hayvanlarda, beden varlığını sürdürebilmek için YAĞ programını aktive ediyor. Böylece uzun uyku sürecinde hiçbir şey yemeyen hayvan hayatta kalabiliyor.

Biz insanlar da doğanın bir parçasıyız. Artık vahşi ormanda yaşamıyoruz; ama bedenimiz bunu bilmiyor. O hâlâ milyonlarca yıldır süregelen programlarla çalışıyor. Doğal afet koşullarında ve gıdanın zor bulunduğu hatta zor bulunma *olasılığının* söz konusu olduğu durumlarda insanların gıdaları yağma etme ve depolama güdülerini hatırlamakta yarar var. Açlıktan ölme korkusu.

Ülkemizde genellikle seçim döneminde dağıtılan birkaç kilo bedava bulgur, pirinç uğruna insanların izdihamdan nasıl baygınlık geçirdiklerini hatırlayın. **Günümüzde herhangi bir ürünü/hizmeti -satın alabilecek güçte olsanız bile- bedel ödemeden bedavaya alma arzusu/açgözlülüğü, yine aynı kıtlık/yoksunluk programının göstergesidir.** Bu tür davranışlar kıtlık/yoksunluk bilincinden kaynaklanır.

Günümüz dünyasında bedende biriken yağların bizi hiç de güvende hissettirmediğini bilinçli zihnimizle biliyoruz. Ama bilinçaltımız ve bedenimizin genetik programı bunu bilmiyor.

Modern yaşamın uzun süreli stresi, aç kaldığımız ya da donma tehlikesi geçirdiğimizde olduğu gibi beynimizin ve bedenimizin benzer hormonları salgılamasına neden oluyor. Uzun süreli stres YAĞ programını aktive ediyor.

Stres, korku, üzüntü, kızgınlık, içerlemek, endişe gibi olumsuz duygulardan kaynaklanır. Eğer bir konuda korkunuz yoksa stresiniz de olmaz. Olumsuz duygular bedeninize bir

çeşit tehlikenin var olduğu ve bir şekilde güvende olmadığınız sinyalini verir.

Zaten kiloluyken ve stresliyken kilo vermeye çalışmak bedenin programıyla mücadeleye girme çabasıdır. Siz incelmeye, yağ yakmaya çalışırken bedeniniz yağ biriktirmeye çalışıyor. Bu mücadelenin sonunda kazananın kim olacağını deneyimlerinizden biliyorsunuz.

Stres Kimini Zayıflatır Kimini Şişmanlatır

Stresli anlarınızda iştahınız kesiliyor mu yoksa kendinizi yemeye mi veriyorsunuz? *Bedeninizde YAĞ veya YAK programından hangisi işbaşında ise iştahınız o yönde oluyor.*

YAĞ programı devrede olduğunda stres sizi daha çok yemeye teşvik ediyor.

YAK programı devrede olduğunda stresli anlarda iştahınız kesiliyor.

Kronik stres YAĞ programını aktive eder.

Akut stres (geçici stres), YAK programını aktive eder.

Bedeni YAĞ programıyla çalışan kişilerde, akut stres anlarında bile YAĞ programı işbaşındadır.

Bedenimizin bilgeliğinin derinliğini kavramaya bizim bilinçli zihnimiz yetmiyor. Ama bedenimiz onu tanımamız için elinden gelen kolaylığı gösteriyor. Yeter ki farkındalıkla onun dilini öğrenmeyi başaralım. Bedenin tek bir amacı var: Bedenin varlığını mümkün olduğunca uzun süre korumak.

Kilo kaybetmenin yolu bedeninizle savaşmaktan geçmiyor. Bedeninizde YAĞ programını nelerin aktive ettiğini tespit

etmenizden ve bu programı kapatarak YAK programını devreye sokmanızdan geçiyor.

* Diyete gir, diyeti bırak, yeni bir diyet dene, bırak, başkasını dene. Bu beslenme alışkanlığına yoyo diyeti denmesinin sebebi, lastiğin ucuna bağlı bir top olan yoyonun önce hızla ileri gitmesi, sonra geri gelmesi ve ivme düştükçe yavaşlamasıdır. Tıpkı yoyonun hareketinde olduğu gibi, diyete girildiğinde önce hızla kilo verilir, diyet sonrası verilen kilolar geri alınır ve bu döngü sürdükçe giderek kilo vermek imkânsız hale gelir; çünkü yoyo (kişinin metabolizması) artık durmuştur.

B Ö L Ü M 3

YAĞ PROGRAMINI NELER AKTİVE EDİYOR

> Sağlık en büyük armağan, doyum en büyük zenginlik, sadakat en iyi ilişkidir.
>
> BUDA

KİLO VERMEK İSTEYEN İNSANLARIN ÇOĞU çabuk çözüm getireceğine inandıkları vaatlere yöneliyor.

Çok düşük kalori ile beslenerek hızla kilo vermek, haplar, ameliyat, Afrika'da yeni keşfedilen yağ yakıcı mucizevî bitkiler, kilo verdiren çaylar gibi "sihirli" çözümler peşinde koşuyor.

Bedenimizde YAĞ programı aktif haldeyse ne yaparsak yapalım kalıcı kilo veremeyiz.

Modern dünyada YAĞ programını aktive eden birçok neden var. Daha önce, kilomuzun sağlıksız olmasının on dokuz sebebini saymıştık. Şimdi bu on dokuz sebebi ayrıntılı olarak görelim.

1

Yoyo Diyeti

> Şeytan hayatta keyif aldığımız tüm şeyler için bizi cezalandırıyor. Ya sağlığımız bozuluyor ya ruhumuz acı çekiyor ya da şişmanlıyoruz.
>
> Albert Einstein

Kilo vermek için kendimizi kısıtlı kalori almaya mahkûm eder ve sevdiğimiz gıdalardan kendimizi tümüyle mahrum edersek bedenimiz kıtlık olduğunu sanır. Her türlü diyette kendimizi bir şekilde açlığa mahkûm ederiz. Belli yiyeceklerden mahrum kalma duygusu o gıdalara aşırı özlem duymamıza neden olur. Özlem duyduğumuz şeylere eninde sonunda kavuşuruz; hem de ölçüsüzce.

Diyet esnasında beden kıtlık var diye kendisini korumaya alır. Tiroit hormonuna metabolizmayı yavaşlatması için mesaj gönderir. Kalorileri büyük bir tutumlulukla kullanarak, fazlasını depolamaya çalışır.

“Kilo almak istiyorsanız diyet yapın.” Bu söz tam anlamıyla gerçeği ifade ediyor. Yurtdışında bazı yeme bozukluğu klinikleri, kilo almaya çalışan aşırı zayıf ve

anoreksik kişileri diyete sokarak kilo almalarını sağlıyor. Diyetle zayıf kişilerin bedenlerinde YAK programlarının YAĞ programına çevrilmesi sağlanıyor ki kilo alabilsinler.

Düşük kalorili diyetlerde önce hızla kilo verirsiniz. Bir süre sonra kilo kaybı azalır ve bir noktada tamamen durur. Artık kilo vermemek için değil, kilo almamak için diyete devam etmek durumunda kalırsınız. Bu durum da bir süre sonra sona erer. Canınız fazlasıyla tatlı ve yağlı yiyecekler çekmeye başlar; verdiğiniz kiloları hızla ve fazlasıyla geri alırsınız.

Bu deneyimi tekrar tekrar yaşamalarına rağmen neden insanlar hâlâ yeni bir diyetten medet umarlar? Başka türlüsünü bilmedikleri için. Daha az yemenin kilo vermenin tek yolu olduğuna inandırıldıkları için.

Diyet, bedeninizin şişman olmayı istemesine yol açar. Peki, diyetler işe yaramıyorsa işe yarayan yol ne? Gerçek gıdalarla beslenmek.

2

Sağlıksız Beslenme ve Besin Değeri Açlığı

> Sağlık yoksa hayat yoktur. Sürekli endişe, acı ve ölüm korkusu vardır.
>
> Buda

Tüm kaloriler eşit değildir. Tüm yağlar eşit değildir. Tüm proteinler eşit değildir. Tüm karbonhidratlar eşit değildir. Vitamin ve minerallerin işe yaraması için doğru kombinasyonlara sahip olması gerekir. Örneğin tebeşir kalsiyum deposudur ama tebeşir yiyerek kalsiyum ihtiyacınızı karşılayamazsınız. Süt kalsiyum deposudur ama pastörize edildiğinde kalsiyumun kimyasal yapısı değişir ve sindirilemez hale gelir.

Bir "gıdayı" bedenimize koymamız, o gıdanın hücrelerimize ulaşacağı anlamına gelmez.

Besin değeri düşük gıdalarla beslendiğimizde karnımız doysa da, bedenimiz aç kalır.

Bedenin ihtiyacı olan temel besin maddelerini alamamasının birkaç nedeni var:

1. Boş kalori ihtiva eden ayaküstü yiyeceklerle, işlenerek içindeki yararlı besin maddeleri yok edilmiş ürünlerle hazırlanan gıdalarla beslenmek. (Beyaz un, margarin, trans yağlar, rafine şeker başta olmak üzere.)
2. Sindirim sisteminin iyi çalışmaması.
3. Hücrelerin besin maddelerini özümseyememesi.

Beden onca kaloriye rağmen besin değeri açısından aç kaldığı için sizi daha çok yemeye teşvik eder. Yediğiniz onca poğaça börekten, abur cuburdan sonra kısa zamanda yine acıkmanızın sebebi budur. Bedeniniz besin değeri olan gıdaların açlığını çekmektedir. Onlara ihtiyacı vardır. Besin değeri ihtiyacı karşılanmadığında bedeniniz bu durumu da tıpkı kalori eksikliği gibi "kıtlık var" diye algılar ve yağ biriktirmeye başlar.

Bedeninizi gerçek gıdalarla besleyip temel besin ihtiyacını karşıladığınızda, bedeniniz kilolu olmak yani yağ biriktirmek istemeyecektir. "Artık aç değilim. Yağ biriktirmeye ihtiyacım yok. İnce olmak güvenli. YAĞ programını kapat, YAK programını aç. HEMEN ŞİMDİ!" mesajını hormonlara gönderecektir.

Hormonlu, böcek zehri ile yıkanmış meyve sebzelerle, GDO'lu tarım ürünleriyle; doğumdan kesime kadar geçen süreçte kımıldama alanı bile bırakmayan daracık kafeslerde tutulan, hormonlu ve GDO'lu yemler verilerek şişmanlatılan hayvanların etleriyle besleniyoruz. Marketlerin raflarını dolduran cicili bicili paketlenmiş hazır gıdalar, boyalarla, kimyasallarla, sağlığa zararlı katkı maddeleri ile dolu.

Bir ürünün raf ömrü ne kadar uzunsa sağlığa o kadar zararlıdır, fiyatı da o kadar ucuzdur. Maalesef tüketici de artık bu ucuz ve raf ömrü uzun gıdaları tercih ediyor. Böylece parasının ziyan olmadığına inanıyor.

Oysa ucuz ve raf ömrü uzun gıdalar hormon dengemizi bozarak bizi şişmanlatıyor ve sağlığımıza birçok açıdan zarar veriyor.

Gerçek Gıda Nedir?

Elli altmış yıl öncesine kadar annelerimizin anneannelerimizin yediği her şey. Meyve, sebze, salata, fındık, ceviz, badem gibi canlı gıdalar, doğal yemlerle beslenerek, doğal ortamlarında özgürce dolaşarak büyümüş, dana, kuzu, balık gibi hayvansal gıdalar. Taş devri atalarımız da böyle besleniyordu. Harika kas yapısına ve fit bedene sahiplerdi. Çocuk doğumu, travma, salgın hastalıklardan ölmezlerse bizimkine benzer ortalama bir ömre sahipti. Ama günümüzdeki yaygın kronik hastalıkların, bağışıklık sistemini çökertici hastalıkların hiçbiri o zamanlar yoktu. Şekerin ve işlenmiş tahılların beslenmemizde miktarı arttıkça hastalıklar da arttı.

Canlı gıdalar, içinde yaşam enerjisi barındırır. Organik tarımla yetiştirilen sebze meyve gibi canlı gıdalar yediğimizde gıdanın içindeki yaşam enerjisi bedenimiz tarafından sindirilir. Güneş ışığı enerjisi hücrelerimizi besler ve yaşam enerjimizi arttırır. Güneş enerjisi sadece bitkiler için değil bedenimiz için de harika bir gıdadır.

Canlı gıdalarla beslenmek, her gün en az yirmi dakika güneş enerjisi almak için açık havada dolaşmak, YAĞ programını kapatır. Obezitenin D vitamini eksikliği ile de bağlantısı vardır. Güneş ışığı en iyi D vitamini kaynağıdır.

Bebeklerin de sağlıklı gelişimi ve kemiklerinin güçlenmesi için düzenli olarak güneş ışığından ve temiz havadan yararlanmaları gerekir.

Gerçek gıdalarla beslenmek, hiçbir zaman baklava börek yemeyeceğiniz anlamına gelmiyor. Ama gerçek gıdalarla beslendiğinizde canınız bu tür yiyecekleri daha az çeker hale gelecektir. Haz yiyeceklerini az miktarda yemek, sizi tatmin edecektir. Daha fazla yemeye ihtiyaç duymaz hale geleceksiniz.

Hiçbir gıdayı kendinize yasaklamadığınız halde, gerçek gıdalarla beslendiğinizde bir süre sonra bedeniniz, gerçek gıdaları daha fazla ister hale gelecektir. Canlı besinleri ölü besinlere, doğal gıdaları işlenmiş gıdalara tercih eden bir yaşam biçimini benimsiyor olacaksınız. Buna kendiniz de şaşıracaksınız.

Birisi size ömrünüzün sonuna kadar hamamböceği yemekten mahrum kalacağınızı söylese umurunuzda olur muydu? Hatta hamamböceği yeme düşüncesi bile midenizi bulandırırdı. Sahte gıdalar için de aynı şey geçerli. Bu sahte gıdaların sizi zehirlediğini ve sürekli acıktırdığını anladığınızda, onları hamamböceği kadar çekici (!) bulacaksınız.

Özetle; canlı gıdalar canlılığımızı artırır, ölü gıdalar ise bizi cansız kılar. Paketlenmiş, işlenmiş, raf ömrünü uzatan katkı maddeleriyle dolu tüm gıdalar ölü gıdalardır.

Beslenmenizde ne kadar yaşam enerjisini ihtiva eden canlı gıdalar yer alıyor? Sıkça tükettiğiniz gıdalar ne kadar besin değerine sahip? Bu gıdalar bedeniniz tarafından ne kadar emilebilir durumda? Bedeninizde toksin birikimi var mı? Yedikleriniz YAĞ hormonlarını aktive edici gıdalar mı? Besinlerinizi ne kadar çiğniyorsunuz? Ne hızla yiyorsunuz? Ne

kadar sık yiyorsunuz? Günün hangi saatlerinde yiyorsunuz? Tüm bunlar kilonuzu (almanızı ya da vermenizi) etkiliyor.

Ayrıca bir menünün herkes için ideal olmadığını hatırlayın. Bu nedenle herkese aynı reçeteyi sunan diyetler herkeste işe yaramıyor. Oysa başarılı diyetisyenler kişiye özgü beslenme programı hazırlıyor. Beslenme ve endokrinoloji konusunda son gelişmeleri takip ederek kendisini geliştirmiş bilinçli doktorlar da hemen hormon ilaçlarına başvurmadan size yardımcı olabilir. Beslenme kaynaklı bir hastalıkta kişiye hemen ilaç dayanırsa bu yaklaşım, sorunu kalıcı olarak çözümleyemez.

Herkesin doğuştan bedensel/hormonal tipi farklı. Bu temel bedensel/hormonal tipleri *Pazartesi Rejime Başlıyorum* kitabımda etraflıca anlattım. Kimi peynirsiz yaşayamaz, kimi etsiz, kimi makarna pilavsız. (Örneğin; benim bedenim hipofiz tipi olduğu için peyniri hayatımdan tümüyle çıkarmayacak kadar çok seviyorum ama miktarını azaltmada başarılı oldum. Yuppiiiii.)

Çoğumuz alınan ve harcanan kalorilere odaklanıyoruz ama şu soruyu sormayı aklımıza getirmiyoruz: "Şu anda bedenim yağ yakma kapasitesine sahip mi? YAK programı aktif mi?"

Sağlıklı Beslenme Neleri İçermelidir?

Her öğünde kendinize şu üç soruyu sorun:

1. Protein alıyor muyum? (Hayvansal ve/veya bitkisel)
2. Canlı gıdalarla besleniyor muyum? (Güneş yüzü gören sebze ve meyveler)
3. Omega 3 alıyor muyum? (Yumurta, sardalye, uskumru, deniz somonu gibi balıklar, ceviz, ketentohumu vs.)

Sağlıklı bir beslenme protein, Omega 3 yağ asidi ve canlı gıda ihtiva etmelidir. Bu gıdaları nereden alacağınıza dair lütfen internetten yararlanın. Hem siz de sağlıklı beslenme ile ilgili araştırma yapma hazzını yaşamış olursunuz. Elinizde tuttuğunuz kitap bir beslenme kitabı değil, sağlıklı bakış açısı kazanma kitabıdır. Sağlıklı beslenme konusuna *Aç Olan Bedenin Değil Duyguların* kitabımda zaten geniş olarak yer verdim.

Bu üç element beslenme biçiminizde yer alıyorsa daha sağlıklı beslenmiş, daha az toksin almış ve daha az aç hissetmiş olursunuz. Ayrıca YAĞ programlarını aktive eden fiziksel stres ve açlık sinyalleri ile kendinizi sabote etmemiş olursunuz.

ÜÇ ELEMENTİ HER GÜN TÜKETİN

Bu üç element, kilo verme sürecinizde kan şekeri seviyenizi de uzun süre dengede tutacaktır. YAĞ programı aktive olduğunda kan şekerini dengede tutma yeteneğini de kaybediyorsunuz. Çünkü hücreleriniz ensüline karşı direnç kazanıyor ve bu da ensülin seviyenizin yükselmesine neden oluyor. Hormonlar bölümünde göreceğiniz gibi, **ensülin bir yağ depolama hormonudur.**

Beslenmenizde üç elemente yer verdiğinizde "ölü karbonhidrat" isteği duymazsınız. Ölü karbonhidrat yani abur cubur yediğimizde ensülin seviyemiz hızla yükselir, hızla düşer. Bu yüzden ne kadar çok beyaz un, şeker ve yağdan yapılmış gıdaları tüketirsek tüketelim bir iki saat sonra yine acıkırız. Ve yine canımız ölü karbonhidratlı yiyecekleri çeker. Karnımızın çabucak acıkmasının nedeni kalori ihtiyacı değil, kan şekeri seviyesini dengede tutamamamızdır.

Abur cubur yemek istediğiniz zamanlarda bile hiç kalori hesabı yapmadan muhakkak bu üç elementi de beslenmenize

katın. Böylece kan şekeri seviyesi iniş çıkışlarını önlemiş olursunuz. Yani canınız börek çörek, tatlı çekiyorsa, muhakkak üç elementi de öğününüze ekleyin. Örneğin; bir yumurta, bir kâse yeşil salata, beş altı ceviz yiyin. Hatta bu gıdaları önce yerseniz, ne kadar canınız çekmiş olursa olsun, ölü karbonhidratları daha az tükettiğinizi fark edeceksiniz. Küçük bir dilim börek, çörek, tatlı yediğinizde bu miktar size yetecek, canınızın çekmesi kendiliğinden geçecektir.

BEDENİNİZİN SİNYALLERİNİ DİNLEYİN

Yedikleriniz sizi besliyor mu, yoksa hormonal dengesizlik mi yaratıyor, bunu anlamak için bedeninizin sinyallerini dikkatle takip edin.

Her öğünden bir saat kadar sonra nasıl hissediyorsunuz? Kendinizi doygun ve enerjik mi hissediyorsunuz? Yorgun ve aç mı hissediyorsunuz?

İyi duygular içinde misiniz? Sinirli ve gergin misiniz? Bu sinyaller, o öğünde yediğiniz gıdaların sizi besleyip beslemediği, doğru gıdaları alıp almadığınız konusunda bilgi verecektir.

Bedeninizin bilgeliğine güvenin.

ACIKTIĞINIZ ZAMANLARA DİKKAT EDİN

Bedenimiz gündüz aldığımız gıdaların enerjisini o gün yakmak üzere programlanmıştır. Eğer alınan enerjinin hepsini kullanmazsak fazlası depolanır.

Ama YAĞ programı aktif olduğunda akşamları azalması gereken bazı hormonlar tam tersine yükselir ve bu da aşırı miktarda gece atıştırmalarına ve abur cubur yeme arzusuna

neden olur. Bazı insanlar gece uyanıp bir şeyler yeme ihtiyacı duyar.

Gıda gündüz içindir, geceleri dinlenme ve uyuma zamanıdır. Kaloriye ihtiyacımızın en az olduğu saatler geceleridir. Ama *YAĞ programı aktif olduğunda geceleri yeme arzusu yüksektir. Çünkü en hızlı yağ biriktirme zamanı gecedir. Beden şişmanlamak istiyorsa, geceler onun favori zamanıdır.*

Geceleri çok yediğinizde uykuda bile ensülin seviyeniz yükselir. Yağ biriktirme hormonu olan ensülin, bedeninizin geceleri siz uyurken yağ üretmesine neden olur. Hormonlar bölümünde işlevini öğreneceğiniz grelin hormonu da sizi acıktıracağı için gece kalkıp karnınızı doyurmayı bir alışkanlık haline getirebilirsiniz.

Mideniz yatağa giderken dolu değilse, bedeniniz gece boyunca yağ yakar.

Aynı gıdaları, aynı miktarlarda gündüz ve gece tüketmek arasında fark vardır. Ne yediğinizin yanı sıra ne zaman yediğiniz de çok önemlidir. Hatta hangi duyguyla yediğimiz de çok önemli.

En büyük öğünlerinizi gündüz yemeye özen gösterdiğinizde, birkaç gün sonra karnınızın sabah ve öğleden sonra acıktığını ama akşamları daha az gıdaya ihtiyaç duyduğunuzu gözlemleyeceksiniz. Ne çok insan diyet yapacağım diye bütün gün aç gezip akşam saatleri gelince yiyeceğe saldırıyor.

Sabah ve öğle öğünlerinde üç elementi beslenmenize dâhil ettiğinizde bedeninize ihtiyaç duyduğu şeyleri vermiş olacaksınız. Dolayısıyla akşamları fazla yemeye ihtiyaç duymayacaksınız.

Ara öğünlerinizin de gerçek gıda atıştırmaları olmasına dikkat edin.

Akşamları susamasanız bile saat başı bir bardak su içmeyi alışkanlık haline getirin. Bu alışkanlık da açlık sinyallerini bastıracaktır.

Sağlıklı beslendiğinizde istediğinizi istediğiniz kadar yeseniz de kilo vermeye başlarsınız.

Çünkü sağlıklı beslenme alışkanlığını kazanmış insanın canı sağlıksız gıdaları pek çekmez. Ölü karbonhidratlara karşı arzu kendiliğinden kaybolur. Arada bir çekse de az bir miktarla doyum bulur. Bu durum bedenin YAK programıyla çalıştığının da bir göstergesidir. YAK programını aktive etmek, bedeni ideal kilosuna ulaştıran ve ideal kiloda kalmasını sağlayan tek sağlıklı yoldur. Çünkü bedenin doğal yoludur.

YEME HIZINIZA DİKKAT EDİN

Çok acıkmış insan yemeğe saldırır değil mi? Günlerdir aç kalmış bir insanın yemek bulduğunda nasıl yediğini gözünüzün önünde canlandırın.

Bedeniniz YAĞ programıyla çalıştığında da "açlık var" sinyali işbaşındadır. Bu da her öğünde yarın yiyecek yokmuş gibi yemek yemeye yol açar. Çoğu şişman insan çok hızlı ve kıtlıktan çıkmış gibi yer. Sanki yarın yine aç kalacaktır.

Yavaş ve keyifle yemek, bedene, "yiyecek bol" mesajını gönderir. Bolluk varsa, çok acele etmeye ve çok fazla yemeye gerek yoktur.

Midenin tokluk sinyalini beyne ulaştırması için yirmi dakikaya ihtiyacı vardır. Bu yirmi dakikada hızlı yerseniz normalde yiyebileceğinizden çok fazlasını tüketirsiniz ve

midenizi genişletirsiniz. Mideniz genişlediğinde onu doldurmak ve doymuş hissetmek için daha fazla yiyeceğe ihtiyaç duyarsınız. Bu ihtiyaç duygusu, sizin gerçek gıda ihtiyacınızla bağlantılı değildir.

YEDİKLERİNİZİ ÇİĞNEYİN

Hızlı yeme (fast food), çağımızın en önemli sorunlarından biri. Yediğimiz, içtiğimiz hiçbir şeyin kıymetini bilmiyoruz. Yemek yemek sıradan yapılan, aradan çıkarılan, çoğu zaman başka bir aktiviteye eşlik eden, içselleştirmeden otomatik yapılan bir görev haline geldi. Nerdeyse ağzımız yokmuş gibi davranıyoruz. Lokmaların ağzımızdan geçtiğinin bile farkına varmıyoruz. Hatırlamak gerekir ki sindirim ağızda başlar. Sudaki mineraller en kolay ve hızlı şekilde dilaltından emilir. Suyun bile ağız içinde geçirmesi gereken bir zaman var. Suyu da lokma lokma “yiyin.”

Beden yemeğe hazırlanmalıdır. Yemeğe başlamadan önce midenin hazma hazır hale gelmesi gerekir. Bu şekilde hem yediğimiz besinleri sindiririz, hem beden aşırı yükten kurtulur.

Bütün dinlerde ve mistik öğretilerde yemek öncesi bir dua ya da şükran ritüeli vardır. Bu ritüel dikkatimizi yediklerimize vermemize, anda kalmamıza, ruhsal ve bedensel olarak maksimum beslenmemize olanak verir. Bedenimiz, kendisi için en zor işlerden biri olan sindirim esnasında gereğinden fazla zorlanmaz ve enerjisini boş yere ziyan etmez.

Yemeğinizi iyice çiğneyerek yutarsanız yavaş yediğiniz için hem daha az yiyecekle doyarsınız, hem yediklerinizin tadına varırsınız, hem de yedikleriniz daha iyi sindirilir. *Sindirim ağızda başlar. İyi sindirilmiş gıdalarda yararlı besin değerleri*

hücrelere ulaşacağı için, kendinizi beslemek için daha az gıdaya ihtiyaç duyarsınız.

Yemeğe başladığınızda otomatik yemek yerine her lokmayı çiğneyerek ve tadına vararak yutun. Beş on dakika sonra ara verin. Sadece gevşeyin ya da yanınızda birileri varsa onlarla sohbet edin. Bu tutum, bedeninize yiyeceğin bol olduğu mesajını verir. Ayrıca beyninize tokluk mesajının ulaşması için gereken yirmi dakikalık süreyi de keyifle kullanmış olursunuz.

Yediklerinizin tadına vararak ağır ağır yemekle tıkınırcasına hızlı yemenin arasındaki farkın sonuçları büyüktür; mutlu insanla mutsuz insan, ince insanla kilolu insan arasındaki fark kadar büyük.

Salata Suçluluktan Beraat Gıdasıdır

Eğer her öğünde yeşil salata yemeyi alışkanlık haline getirirseniz pizza bile yerken kendiliğinden daha az dilim yediğinizi göreceksiniz. Çünkü yeşil salatayı çiğnemek zorundasınız. Bütün bütün yutamazsınız. Bu da sizin için iyidir. Bir lokma pizza, bir çatal salata, bir lokma pizza, bir çatal salata. İyice çiğneyin. Normalde üç, bazen dört dilim pizzayla doyan ben, salatayla birlikte yediğimde ikinci dilim pizzayı bitirmekte zorlanıyorum. Bu arada pizzayı senede iki bilemedin üçten fazla tüketmediğimi de söylemeliyim.

Ekmek peyniri çok severim; yanında salata da yediğimde çok keyifli oluyor. Çoban ya da yeşil salatayı içine biraz beyaz peynir ve yulaf ya da çavdar ekmeği parçaları, üzerine de keten tohumu ekerek yediğimde hem doygunluk hissim uzun süre devam ediyor hem de kendimi sağlıklı beslenmiş hissediyorum.

Ama mümkün olduğunca, aynı öğünde *toprak altından* gelen gıdalarla *hayvandan* gelen gıdaları bir arada tüketmemeye dikkat ediyorum. Çünkü bu gıdaların sindirilmek için ihtiyaç duyduğu enzimler ve midede kalış süreleri farklıdır. Bir öğün toprak altından gelen canlı gıdalarla besleniyorsam sonraki öğün hayvandan gelen protein, peynir, yoğurt ağırlıklı oluyor. Yeşil salata nötr bir yiyecek olduğu için hem hayvandan gelen hem de topraktan gelen besinlerle birlikte tüketilebiliyor. Ekmek parçalı, peynirli, pul biberli yeşil ya da çoban salata benim "ödül" yiyeceklerimden biridir. Arada bir kendimizi ödüllendirmek keyiflidir.

Yediklerinizin içine salatayı kattığınızda suçluluk duygusundan da özgür oluyorsunuz. Diyet yapanların ve kilolu insanların yiyecekle ilişkisinde muhakkak suçluluk duygusu vardır. "Kötü" yiyecekler yediğinde suçluluk duyar. *Suçluluk duygusu, yiyeceğin sizin üzerinizdeki hâkimiyetinin göstergesidir.*

Şimdi sadece pizza yediğinizi ve kola içtiğinizi düşünün.

Şimdi ise pizza ve salata yediğinizi ve ayran içtiğinizi düşünün. Hangisinde kendinizi daha iyi hissedersiniz?

Salata suçluluktan beraat gıdasıdır.

Bir saat sonra enerjinize dikkat edin. Farkı göreceksiniz. Salata sosu olarak sadece zeytinyağı ve limon ya da balzamik sirke kullanmayı alışkanlık haline getirin.

3

Doğal Tuz Eksikliği

> Öğrenmek sağlığın başlangıcıdır.
> Öğrenmek zenginliğin başlangıcıdır.
> Öğrenmek maneviyatın başlangıcıdır.
> Tüm mucizelerin başladığı yer merak ve öğrenmektir.
>
> Jim Rohn

Dünyada yaşamı su ve tuza borçluyuz. Su ve tuzun kalitesi de insan sağlığını çok derinden etkiler. Eğer sağlıklı yaşamak istiyorsak, su ile tuzu gerektiği miktarlarda ve kalitede almak zorundayız. Tuz hücre içi sıvı dengesini sağlar. Zehirli atık maddeleri temizler ve hücrelerden atılmasını sağlar. Tuz suyun bir kısmını da hücre dışında tutarak hücre dışı su miktarını dengeler. Böylece hem içerde hem dışarıda denge sağlanmış olur.

Bugün ne içtiğimiz suyun ne de yediğimiz tuzun kalitesi hakkında bir bilgimiz var. Oysa su ve tuz insanın en önemli, vazgeçilmez ve hiçbir maddeyle değiştirilemez temel besin kaynağıdır. İnsan suyla tuzu gerekli miktarda ve kalitede almadığı zaman, yaşlanmayı hızlandırarak metabolizma

bozukluklarına sebep olur. Bugün dünyayı saran ve çağın hastalıkları olarak adlandırılan, yüksek tansiyon, astım, kanser ve diğer nice hastalığın sebeplerinden biri yaşamın vazgeçilmez bu iki maddesinin gerekli miktarlarda ve kalitede alınmayışıdır.

Gıda endüstrisi her şeyi rafine ettiği gibi tuzu da rafine ederek yani besin (mineral) değerini yok ederek sofralarımıza sunuyor.

Sofra Tuzu

Bizim sofra tuzu diye bildiğimiz, tuz değil saf sodyum klorürdür. Sodyum klorür beden için çok agresif bir maddedir. “Tuzdan uzak dur” denmesinin gerçek sebebi de bu! Saf sodyum klorür olan sofra tuzu bedende kendi başına agresif reaksiyonlara girer ve bedenin kimyasal işleyişini bozar. Bu nedenle beden bu agresif maddeyi ısrarla dışarı atmak ister ve bunu sadece suyun yardımı ile yapabilir. Toplumun büyük bir çoğunluğu su içmeye küstüğünden beden bu zehri dışarı atamaz. Rafine sofra tuzunun yoğun tüketimi yüksek tansiyona, romatizmal kemik ağrılarına, mide ve bağırsak kanseri gibi birçok hastalığa yol açar.

Kolay akması için alüminyum silikat ile yıkanan, rafine edilen ve minerallerinden arındırılan sofra tuzunu bedenimiz gıda değil, zehir olarak algılıyor ve bir an önce bedenimizden atmaya çalışıyor. Alüminyum, sinir sistemi için son derece toksik bir maddedir.

Doğal Tuz

İhtiyacımız olan tuz, işlemden geçmemiş yani rafine edilmemiş doğal tuzdur. Doğal tuzlar şunlardır:

Deniz tuzu

Kaya tuzu

Himalaya tuzu (kristal tuz)

Bugün denizlerimizin kirliliğine bakarsak deniz tuzunun da aynı kirliliği taşıdığını anlarız. Kaya tuzu eski denizlerin kuruması sonucu kayalarda birikmiş, denizin tüm minerallerini taşıyan bir tuzdur. Milyonlarca yıl önce oluştuğu için günümüzün sanayi kirliğinden etkilenmemiştir. Himalaya tuzu ise bu kaya tuzlarının milyonlarca yıl yüksek basınç altında kalmasından dolayı kristalleşen tuzdur. Yüksek basıncın etkisi ile yoğunlaşıp küçülmüştür. Kristal tuzun bu ince molekül yapısı beden için çok sağlıklıdır çünkü bu sayede tuz iyonları hücre zarından kolayca hücreye giriş yapabilir.

Biz evimizde de işyerimizde de Himalaya tuzu kullanıyoruz. Eğitimlerimize gelen herkese de öneriyoruz.

Himalaya kristal tuzu insan sağlığı için neden önemli?

Bu tuz kristalinin içinde bedenimizin ihtiyaç duyduğu seksen dört mineral yer alıyor. Yani hücrelerimizin mineral ve tuz ihtiyacı ile doğal olarak uyumlu. Bu nedenle hücre zarından kolaylıkla geçebiliyor.

İnsan sağlığı için en kaliteli tuz Himalaya kristal tuzudur.

Çünkü iki yüz elli küsur milyon yıl önceki temiz denizlerde su, o dönemin ekolojik koşullarının etkisi ile güneş ışınlarıyla kurumuş ve geriye kalan tuz güneş enerjisini içinde biriktirmiştir. Bu tuz milyonlarca yıl basınç altında kalarak

kristale dönüşmüştür. Ben Himalaya tuzuna “elmas tuz” demeyi tercih ediyorum. Çünkü kömür basınç altında kaldığında nasıl elmasa dönüşürse Himalaya tuzu da milyonlarca yıl boyunca basınç altında kalarak kristalleşmiştir.

Himalaya tuzunun suda eritilerek kullanılan haline “sıvı güneş” de deniliyor. Biz çorbamıza, yemeğimize, salatamıza, yumurtamıza bu sıvı tuzdan koyuyoruz; tıpkı zeytinyağını, limonu, sosu koyar gibi. Rafine edilmiş sofra tuzu mutfağımıza kesinlikle girmiyor.

Himalaya kristal tuzu bedenin metabolizmasının düzenlenmesinde büyük rol oynuyor, kilo vermenize yardımcı oluyor ve birçok rahatsızlığa iyi geliyor.

Sadece bu bilgi bile, eğer değerlendirirseniz sağlığınız açısından büyük fark yaratacaktır.

Ne yazık ki birçok sitede ve dükkânda kaya tuzu, himalaya tuzu olarak pazarlanıyor. Kaya tuzu elbette sofra tuzu gibi zararlı değil. O da yararlı. Ama Himalaya tuzu kadar değil. Kilosu bir lira olan kaya tuzunu Himalaya tuzu fiyatında satın almak ise tüketici için aldatıcı. Biz değişik firmalardan sipariş verdiğimiz Himalaya tuzlarının hangisinin gerçek olduğunu PiKi teknikleri ile test ettik ve nihayet gerçeğini bulduk; tabii internet üzerinden sipariş verdiğimiz için birkaç kez aldatılmayı göze alarak. Bu dürüst olmayan sitelerden kimi, Himalaya tuzu diye kaya tuzunu, kimi de Himalaya tuzu ile karıştırılmış kaya tuzunu gönderdi. Yani torbanın içindeki kimi kayalar gerçekti kimi değildi.

Kaya tuzu ile Himalaya tuzu arasında temel fark şu oluyor: Kaya tuzu parçasını suya koyduğunuzda bazen bir iki saat bazen bir iki gün içinde eriyor.

Gerçek Himalaya tuzu parçalarını cam bir kavanoza yerleştirilip, sadece üzerini örtecek kadar su konulduğunda koyduğunuz miktara ve kayanın iriliğine göre tamamının erimesi bazen bir iki hatta üç ayı buluyor; tabii su azaldıkça üzerine su ilave ediliyor. Çünkü sudaki Himalaya tuzu oranı yüzde 26 doygunluk noktasına geldiğinde erimesi duruyor; ta ki üzerine yeni su ilave edilene kadar. Bir cam kaba büyük bir parça Himalaya tuzu ve üzerini örtecek kadar su koydum. Sonra denemek için o kabı uzun süre bir kenara kaldırdım. Su yüzde 26'lık doygunluk oranına ulaştığında aradan altı ay geçtiği halde kalan tuz kayası hâlâ kocaman haliyle suyun içinde duruyordu. Elmas tuz.

Himalaya tuzu, yararları ve nasıl kullanacağınız ile ilgili daha fazla bilgi almak istiyorsanız web sitemiz Kuraldışı Dergi'nin *Bütüne Katkı* bölümündeki "Himalaya Tuzu" yazısını okuyabilirsiniz.

4

Gıda Katkı Maddeleri

> Fiziksel hastalıkların nedenlerini, fiziksel sağlığın nedenlerinden çok daha fazla biliyoruz.
>
> M. Scott Peck

Renk, tat, koku vermesi, dayanıklı ve raf ömrünün uzun olması için besinlere ilave edilen katkı maddeleri tüm işlenmiş ve paketlenmiş gıdalarda vardır. Gıda endüstrisinde kullanılan on bin kimyasalın üzerine her yıl bin küsur yeni kimyasal madde ekleniyor. Bu rakamlara tarımda ve hayvancılık sektöründe kullanılan böcek öldürücüler, antibiyotikler, hormonlar dâhil değil.

Suni tatlandırıcılarla yapılmış yiyecek içecekler, bunları kullanarak kalori alımını azaltacağını sanan insanlar tarafından bolca kullanılıyor. **Suni tatlandırıcılar bedenin metabolizmasını yavaşlatır ve daha fazla kilo almanıza neden olur.**

Bedenimiz son elli yıl öncesine kadar mevcut olmayan, laboratuar ürünü bu yabancı maddeleri tanımıyor. Onları nasıl sindireceğini bilemiyor. Bu da vücudumuzda hormonal kaos

yaratıyor ve kaçınılmaz olarak YAĞ programını devreye sokuyor. Bedenimiz hâlâ taş devri beslenme sistemine bağlı olarak çalışıyor. Doğada var olmayan modern insan yapımı zehirlerden kendisini korumak için YAĞ programını çalıştırarak kendince bizi tehlikelerden (zehirlenmelerden) korumaya çalışıyor.

Gıdalarda en zararlı on katkı maddesiyle ilgili detaylı bilgiyi kitabın sonunda yer alan eklerde bulabilirsiniz.

5

Toksinler ve Reçeteli İlaçlar

Bir insana sağlık ve amaç ver, acaba mutlu muyum, sorusu aklına bile gelmeyecektir.

George Bernard Shaw

Bedenimiz yağı, bizi soğuktan korumasının yanı sıra, toksinlerin zararlı etkilerinden korumak için de kullanır. Toksinler yağ hücrelerinde depolanır. Böylece hayati organlarımız havadan sudan, böcek öldürücü, tarım ilaçları ve kimyasal atıklarla dolu topraktan, gıdalardan ve ilaçlardan gelen toksinlerin zararlı etkilerinden korunmuş olur. Ama bu arada yağ hücreleri tarafından üretilen bazı hormonların da dengesi bozulur.

İlaç firmalarının laboratuar ürünü tüm ilaçları toksiktir. Aspirin bile. Bu ilaçları size doktorunuzun önermesi bu gerçeği değiştirmiyor. Hatta halkımız tarafından şeker yutar gibi sıkça kullanılan bazı ilaçlar YAĞ programını çok çabuk aktive edici özelliğe sahiptir. Toksinlerin, ensülin direncine neden olduğunu kanıtlayan çok sayıda araştırma vardır. Falanca ilacı kullanmaya başladıktan sonra hızla kilo aldığını söyleyen

birçok tanıdığınız vardır. Hatta siz bu sözleri söylüyor olabilirsiniz.

Özellikle kortizon ve hormon replasman tedavisi gören insanlarda hızlı kilo artışı yaygınca görülüyor.

İlaçlar ancak gerektiği anlarda son çare olarak kullanılmalıdır; rutin olarak ve ilk çare olarak değil.

Çocukluk döneminde yaptırılan aşılar yetmezmiş gibi son yıllarda özellikle geri kalmış ülkelerin hükümetleri üzerinde, kurul üyeleri ilaç şirketlerinin adamlarından oluşan Dünya Sağlık Örgütü'nün politik baskısı var. Sağlık Bakanlığı'nın önerileri ve kampanyaları halkın değil, büyük ilaç devleriyle güçlü ülkelerin ekonomik yararlarına uygun oluyor ne yazık ki. Domuz gribi aşısı skandalını hatırlayın.

Tüm aşıların toksik olduğunu söylemeliyim. Çoğu aşı, formaldehit, ağır metal, enkübasyon sürecini maymun beyinlerinde tamamlayan test edilmemiş virüs kokteylleri, köpek ve domuz organlarından alınmış dokular ihtiva ediyor. Aşıların yan etkilerinin tehlikeleri ve kalıcı hasarları ortaya çıktıkça, gelişmiş ülkelerde bilinçli ebeveynler, bilinçli yetişkinler ve bilinçli doktorlar tarafından örgütlenen aşılara karşı kampanyalar giderek daha da artıyor. 1989 yılında köşe yazarı olarak çalıştığım *Güneş* gazetesinde otizm üzerine bir dizi yazı hazırlamıştım. O yıllarda otizmin erkek çocuklarda görülme oranı on binde dört idi. 2012 yılında otizm ABD'de her 54 erkek çocuktan birinde görülüyor. Kızlarda otizm, erkeklere nazaran daha az oranda görülse de, kızlarda da artış, oransal olarak benzerlik gösteriyor. 23 yıl içinde bu akıl almaz artış sizce tesadüf mü? Eskiden çocuklara 3-4 aşı yapılırdı. Şimdi

ABD'de bir çocuğa ortalama 48 zorunlu aşı yapılıyor. Bir ilginç nokta daha: Otizm bağlantılı hastalıklar, *bedava* aşıların yapıldığı her ırktan fakir kesimde nedense daha çok görülüyor. Örneğin; ABD'de son beş yılda otizm bağlantılı hastalıklarda siyah ailelerin çocuklarında yüzde 91, Meksika kökenli ailelerin çocuklarında yüzde 110, beyaz ailelerde ise yüzde 78 oranında artış görülüyor. "Bedava peynir sadece fare kapanında bulunur" sözünü hatırlayın. Bedava aşının cazibesine kapılan herkes, özellikle gelişmekte olan ülkelerin dar gelirli kesimi, ilaç firmalarının geliştirmekte oldukları ilaçlarını test edecekleri gönüllü deneği haline geliyor. Elbette tek neden olmasa da, aşıların otizm ile bağlantısını gösteren araştırmalar ısrarla hasıraltı ediliyor.

Çocuğunuza ve kendinize aşı yaptırmadan önce araştırma yapmanızı öneririm. Bu konuda yabancı dillerde yazılmış çok kitap da var. İlaç firmaları ve modern kapitalist tıp bizim hastalığımızdan para kazanıyor; sağlığımızdan değil. Mesela, Aşı Yaptırmaya Mecbur Değilim (AYMD) facebook sayfasına bir göz atabilirsiniz. İnternette yayınlanan Kuraldışı Dergi'de *"Ahlak, Aşı ve Lobiciler"* yazısını okuyabilirsiniz.

Örneğin:

İlaç firmalarının yaygın kullanılan bir ağrı kesici ilaçtan kazandığının üç mislini bu ilacın yan etkilerini gideren ilaçlardan kazandığını biliyor musunuz?

Sistem böyle işliyor. Ağrı kesicilerin yanına reçeteye neden bir ilaç daha yazılıyor sanıyorsunuz? Tüm ilaçların (bazen ölümcül) yan etkileri vardır. Bunu ne kadar tekrar etsem azdır.

Lifli, organik ve canlı gıdalarla beslenmek, bol su içmek toksinlerin zararlı etkisini büyük ölçüde azaltır.

6

Radyasyon ve Elektro Manyetik Etkiler

Çocuk kanserlerinin yüzde otuzunun elektromanyetik dalgalara maruz kalmaktan oluştuğunu düşünüyoruz.

Dr. David Carpenter
New York Üniversitesi
Toplum Sağlığı Bölüm Başkanı

Radyasyon ve elektromanyetik dalgalar okyanusunda yüzüyoruz. Bağışıklık sistemini çökertici, kanser hücrelerini tetikleyici radyasyon kirliliği artık hayatımızın bir parçası.

Enerji hatları, baz istasyonları, havaalanları, askeri radar, dönüştürücüler, cep telefonları, televizyonlar, bilgisayarlar, mikrodalga fırınlar, elektronik aletler, röntgen, ultrason vs. Tüm bu elektromanyetik alan yaratan ve radyasyon yayan teknoloji, beyin tümörlerine, sakat doğumlara, düşüklere, kronik yorgunluğa, baş ağrılarına, katarakta, kalp hastalıklarına, strese, mide bulantısına, göğüs ağrısına, unutkanlığa, kansere ve diğer sağlık problemlerine neden olabilir mi?

Bu konuda yapılan çok sayıda bağımsız araştırmanın sonuçları hiç iç açıcı değil.

Doktorların sıkça önerdiği bir tomografinin 442 röntgene bedel olduğunu biliyor musunuz? Ülkemiz bir tomografi cehennemi. Sadece İstanbul'da, İngiltere'dekinin üç misli tomografi merkezi var. Bazı tüccar doktorlar, gerekmese de anlaşmalı oldukları tomografi merkezlerine hasta gönderiyor. Eğer doktorunuz sizden tomografi isterse bunun neden gerekli olduğunu iyice sorgulayın.

Örneğin; diş doktorlarının istediği tomografi tiroit hormonunuza çok zarar veriyor. Tomografi muhakkak gerekiyorsa boğaz bölgesinin de radyasyondan korunması gerekiyor.

Çünkü tiroit bezi boğaz bölgesinde yer alıyor. Bunun için tomografi çektirmeden önce, tomografi merkezinin tiroit koruyucu boğazlığı olup olmadığını telefonla sorun. Ben öyle yaptım. Gittiğim merkezin boğazlığı varmış. Ama önemsemedikleri için kullanmıyorlarmış bile. Yani ısrarcı olmasam kullanmayacaklar. Teknisyen bana radyasyonun zararlı olmadığını söylüyordu. Bilinçli olmak, kendi sağlığımızın sorumluluğunu almak zorundayız. Tiroit sorunlarının böylesine artış gösteriyor olmasının bir nedeni de bu olamaz mı?

Yağın radyasyonu emici özelliği vardır. Bedenimiz yağı radyasyona karşı koruyucu kalkan olarak kullanır. **Sıkça radyasyona maruz kaldığımızda bedenimiz kendisini korumak için daha fazla yağ üretir. Bu da kilo almak anlamına geliyor.**

Bedenimizin amacı hayati organları radyasyonun etkisinden korumaktır. Beden kendisini korumak için YAĞ programını

aktive eder. Zararlı maddeleri depolamak için daha fazla yağ hücresi üretmeye ihtiyaç duyar. Eşyalar depoya sığmazsa, bir başka depo daha kiralamak zorunda kalırız değil mi?

Radyasyon için imdadımıza Himalaya kristal tuzu lambaları yetişiyor. Bu tuz lambaları sağlık için elzem. Bilgisayarlarınızdan ve televizyonlardan yayılan radyasyonu emmesi için bilgisayar odanıza, televizyon odanıza ve yatak odanıza koymanızda yarar var. Hem radyasyonu emici hem de negatif iyon yayıcı özelliği var.

Bedenimizde ve havada ne kadar çok pozitif iyon varsa o kadar strese gireriz, ne kadar çok negatif iyon varsa o kadar rahatlarız. Bazen tokalaşınca ya da arabanın kapısına elimiz değdiğinde elektrik çarpar. Bu durum bedenimizde pozitif iyonların çok fazla birikmesindendir. Yani stres yüzünden elektrik yüklü olarak (birilerini) çarpmaya hazır halde dolaşırız. Su ve toprak negatif iyon yüklüdür. Bu yüzden duş almak da, denize girmek de, toprak üzerinde çıplak ayakla yürümek de bize iyi gelir. Pozitif iyonlarımızı topraklayarak bizi rahatlatır.

Gerek eğitim salonumuzda gerekse evimizde tuz lambaları kullanıyoruz. Astım ya da alerjiniz varsa çalıştığınız ortamda ve yatak odanızda doğal hava temizleyicisi olan tuz lambaları kullanmak size iyi gelecektir. Bu lambalar sağlığınız için çok yararlı bir yatırım.

Himalaya tuzu lambası yerine kitabın sonundaki ek bölümlerde yer alan ev bitkilerinin hava ve radyasyon temizleyici gücünden de yararlanabilirsiniz.

7

Susuzluk

> En etkin sağlık kontrolü, sağlığının sorumluluğunu kişinin bilinçlenerek kendisinin üstlenmesidir.
>
> Ivan Illich

Dünyamızın da bedenimizin de yüzde yetmişini su oluşturuyor. Su hayat için gereklidir. Ama günümüz dünyasında nüfusun yüzde yetmiş beşi kronik susuzluk çekiyor. Üstelik susuzluk çektiğinin farkında bile değil. Bedenin su ihtiyacı sinyalleri bozulunca susuzluğumuzu fark edemeyiz.

Susuzluk YAĞ programını aktive eder.

Ne çok insan çay, kahve, kola gibi içeceklerle su ihtiyacını karşıladığını sanıyor. Oysa beden bu içecekleri su olarak değil, *besin* olarak algılıyor. Saçımızı portakal suyuyla ya da kahveyle yıkamıyoruz değil mi? Suyun yerini hiçbir içecek, hiçbir sıvı tutamaz. Ayrıca alkali oranı düşük, kalitesiz sular pazarlanıyor ne yazık ki. Doğal minerallerinden ayıklanmış, işlemden geçirilmiş ölü su satılıyor bize.

İçtiğiniz suyun pH oranının 7,4 üzerinde olmasına dikkat edin. Bedeninizin sıvının yanı sıra gerçek suya ihtiyacı var.

YAĞ programı aktif durumdayken susuzluk duygusunu açlıkla karıştırırız.

Aslında susuz olduğumuz halde aç olduğumuzu sanarak yiyeceğe yöneliriz. Her öğünden önce iki bardak su içerseniz daha az yediğinizi fark edersiniz. Çünkü vücudunuz ihtiyacı olan suyu almıştır; susuzluktan kaynaklanan açlık sinyalini kesmesi doğaldır.

Su içme alışkanlığı, kazanılan bir alışkanlık. Günde üç bardak bile su içmeyen birçok arkadaşımın düzenli su içme alışkanlığı kazanmalarına katalizör olduğum için pek mutluyum.

Önemli bilgi: Bedeniniz yağ yakmak istediğinde daha çok suya ihtiyaç duyar. Daha sık susadığınızı fark edersiniz. Yağ yakma sürecinde bedende birikmiş toksinlerin atılması için daha fazla su içilmesi gerekir.

Sabahları ilk uyandığınızda bir ya da iki bardak su içme alışkanlığı kazanın.

Kendinize büyük iyilik yapmış olursunuz. İçine birkaç damla da sıvı Himalaya tuzu koyun. Hem kilo vermenizi hem de toksinlerin bedenden atılmasını hızlandırır.

Bir şey daha; çok az su içmek kadar çok fazla su tüketmek de zararlıdır. Bu kez de beden için faydalı birçok mineral, aşırı

suyla birlikte dışarı atılır. Buna da dikkat! Her şey kararında olduğunda yararlı oluyor.

8

Havasızlık

> Modern tıp, sağlığı yok sayar. Modern tıp sistemi insan sağlığına hizmet etmek için değil, kurum olarak kendine hizmet için var. İyileştirdiği insandan çok daha fazlasını hasta ediyor.
>
> Ivan Illich

Hava bedava, su bedava sözü geçmişte kalan bir kavram oldu. Gün boyu evimizde, ofisimizde soluduğumuz hava bizi zehirliyor ve kilo almamıza neden olabiliyor.

Şehirlerde yaşayan çoğu insan hayatının yüzde doksanını kapalı alanlarda geçiriyor. Ofiste, evde…. Kapalı alanların çoğunda hava, dışarıdaki havadan beş misli daha kirli ve biz bu havayı gün boyu soluyoruz.

Ortalama bir ev ya da ofiste 1500'ü aşkın sayıda toksik dumanlar saçan kimyasallara maruz kalıyoruz. Bu, gerçekten alarm verici bir seviye. Kapalı alanlarda soluduğumuz havanın gerçeği bu. Hava… Nefes… Sağlık… Hayat!

Vücudumuzda biriken toksinler, hormonlarımızın düzenini bozuyor. Yağ hücrelerinin bizi toksinlerden koruyan depolar

olduğunu hatırlayın. Vücudumuzda biriken toksinler arttıkça bedenimiz, bizi zehirlenmekten korumak için yağ hücrelerinin (depolarının) sayısını arttırıyor.

Doğanın kucağında mis gibi temiz havayı soluyarak nasıl da hem canlanırız hem sakinleşiriz. Düşüncelerimiz ve zihnimizin berraklaştığını hissederiz. Yaratıcılığımız ve ilham gücümüz artar.

Evimizde ve işyerimizde soluduğumuz havanın ne kadar toksik (zehirli) olduğunun farkında mıyız?

Çevremizdeki Kimyasallar

Öncelikle evle ofisin havasının temelini içinde bulunduğu çevre belirliyor. Çevre derken, caddelerde, sokaklarda ağaç olup olmamasını; caddelerden, sokaklardan geçen arabaların yaydığı egzozlu havayı; mevsim kış ise yakılan kömürden gelen zehirli dumanları; binaların ve yer döşemelerinin yapılmasında kullanılan materyallerden yayılan kimyasalları kast ediyorum.

Evin/ işyerinin içinde kullanılan kimyasal temizlik malzemeleri, sigara dumanı, nem, küf, evcil hayvanlar, kokulu mumlar, uzun zamandır filtreleri değiştirmeden kullanılan havalandırma, ısınma ve klima tesisatları, sürekli soluduğumuz havayı sağlığımıza son derece zararlı toksik maddelerle dolduruyor.

Kapağı kapanmadan sifonu çekilen tuvaletlerden bakteriler ve virüsler beş metre yarıçapında alana yayılıyor. Banyolarımızda bulunan diş fırçalarımızın, taraklarımızın, havlularımızın üzerine konuyor.

Kapalı alanlarımızı sağlıklı nefesler alabileceğimiz ortamlara dönüştürmenin doğal yolları var.

NASA'nın iki yıl süren araştırması, evlerimizde ve ofislerimizde yetiştirdiğimiz bazı bitkilerin havadaki en zararlı toksinleri yirmi dört saat içinde yüzde 87 oranında azalttığını gösteriyor.

Evinizde temiz hava ortamı yaratmak için kullanabileceğiniz ev bitkilerinin listesini kitabın sonundaki ek bölümlerde bulabilirsiniz.

9

Yetersiz Dinlenme ve Uyku Eksikliği

Hasta bedenle sağlıklı olmak nasıl mümkün değilse
huzursuz bir zihinle de sağlıklı olmak mümkün değildir.

Marcus Tullius Cicero

Uykusuzluk ile obezite bağlantısı sandığınızdan daha çok.

Günümüz yaşam koşulları içinde uyku saatleri, yirmi yıl öncesine göre yüzde kırk oranında azaldı. Aynı dönemde obezite ise yüzde kırk sekiz oranında artış gösterdi. Çocukluk obezitesi ikiye katlandı.

Fazla kiloların uykuyla bağlantısı ne?

Düzenli olarak günde sekiz saat uyuyan bir grup deneği iki gün boyunca dört saatlik uykuyla sınırlayan bir araştırmada, tokluk hormonu leptinin yüzde yirmi azaldığı, açlık hormonu grelinin yüzde otuz artış gösterdiği saptandı. Yeterince uykularını alamayan insanların canlarının tatlı çekmesi, abur cubur yeme isteği hiç de tesadüf değil. Denek grubu uykusuz geceler sonucunda normalin iki misli karbonhidrat tüketti. Aynı

araştırmada bir başka grup, derin uykuya daldıkları anda uyandırıldı. Derin uyku döneminde büyüme hormonlarının salgılandığını hatırlayın. Bu grubun üç gün içinde şekeri sindirme süreci yüzde yirmi üç oranında azaldı. *Sadece üç gün içinde bu kişilerde ensülin direnci oluştu.*

Ben genelde tatlıyla arası pek olmayan bir insanım. Ama eğitim günlerinde canım tatlı çekiyor. Çünkü eğitim günleri diğer günlerden daha erken saatte uyanıyorum. Yani uykumu almamış oluyorum. Genellikle geç yatan bir insanım. Yazılarımı en iyi gecenin sessizliğinde yazıyorum. Kimi insan baykuş, kimi insan tavuk. Ben baykuş grubundanım. Eğitim günleri de sırf ertesi gün erken kalkacağım diye erkenden uykuya dalamıyorum. Yine her zamanki saatimde yatağa gidiyorum. **Sonuç:** Ertesi gün tatlı ve abur cubur yeme isteği...

Çok fazla uyumak da bedende benzer etkiyi yaratıyor.

Birçok insandan şu sözleri sıkça duyuyorum: “İşlerimi yetiştirebilmek için hafta içinde az uykuyla yetinmek zorundayım. Ama hafta sonları çok uyuyarak uykusuzluğumu telafi ediyorum.”

Kanada’da yapılan yeni bir araştırmaya göre, gece yedi saatten az, dokuz saatten fazla uyuyan kişiler, günde sekiz saat uyuyan kişilere göre ortalama iki kilo daha fazla ve belleri daha kalın oluyor. Bedenimiz her şeyi dengeli istiyor. Ne az ne çok.

10

Duygusal Açlık

> Sağlıklı ve formda insanlar ihtiyaçları kadar yer. Şişman insanlar istedikleri kadar yer.

AÇ OLAN BEDENİNİZ Mİ duygularınız mı? İkisi arasındaki farkı anlayabiliyor musunuz?

Duygusal açlık kavramını ilk kez 1982 yılında Bob Schwartz'ın "Diyetler İşe Yaramaz" başlıklı kitabını okuduğumda öğrenmiştim. O gün bugündür diyet kavramına asla sıcak bakmadım. Kilolar bir semptomdu. Asıl sorun insanın duygularını bastırmasında yatıyordu. Ama hâlâ insanlar, duygusal yüzleşmeleri yaşamak yerine, kendilerine işkence çektiren düşük kalorili diyetlerle kilo verebileceklerini sanıyor; tekrar tekrar başarısız olmalarına rağmen. Duygulardan böylesine korkmak! Geçmişle yüzleşmekten böylesine korkmak! Korkunun kilolara faydası yok. Bireysel gelişim denilen şey, korkularla ve geçmişle yüzleşmekle mümkün; sağlıklı bedene kavuşmak da öyle. Sorunlarımızın ve bağımlılıklarımızın tümü duygu dünyamızın dengesizliğinden kaynaklanıyor. Yeme bağımlılığı günümüzde diğer bağımlılıklardan daha yaygın.

Bilinçaltımızın amacı bizi korumaktır. Bilinçaltı duygusal açlık, zihinsel açlık, ruhsal açlık, fiziksel açlık ayrımını bilmez. Her şeyi fiziksel açlık olarak algılar. Açlığımız, sevgiye, derin ilişkiye, dokunulmaya, hazza, neşeye, yeni deneyimlere, başarıya, hayatın anlamı arayışına, derin ruhsal bağlantı hissetmeye duyduğumuz ihtiyaç olabilir. Bedenimiz her türlü açlığı fiziksel açlık olarak algıladığı için bizi güvende tutmak ister. Depolayabileceği tek şey yağdır. Parayı, sevgiyi, sağlığı vs. kaybetme korkusu da bir şeylerin (bedenimizin algısına göre yiyeceğin) yeterince olmaması olarak algılanır. Kıtlık var. Öyleyse yağ biriktirmeliyim.

ÖRNEĞİN; işe bir gün geç kaldığınızda bir şey olmaz. Geç kalmayı alışkanlık haline getirirseniz işten atılabilirsiniz. İşinizi kaybettiğinizde kiranızı, faturalarınızı ödeyemezsiniz ve yiyecek alacak paranız kalmaz. Paranız kalmazsa aç kalabilirsiniz. Beyniniz işini kaybetme korkusunu açlık korkusu olarak algılar.

ÖRNEĞİN; kendinizi bütüne ait hissetmediğinizde yani ruhsal açlık çektiğiniz zaman yiyecek sizi dış dünyaya bağlayan bir köprü olabilir. İçinizdeki boşluğu yemekle doldurmaya çalışırsınız. Dışarıyı (yiyeceği) içeriye sokarak “bütünleşmeye” çalışırsınız. Yiyecekle “Bir” olursunuz.

ÖRNEĞİN; mutsuz bir ilişki içinde kendinizi sevgi ve ilgiden yoksun hissediyorsanız, sevgi açlığını yiyecekle “doyurmaya” çalışırsınız. “Günüm kötü geçti bana çikolata ver” durumu. Ama yiyecek sevginin boşluğunu dolduramaz. Canınız şehriyeli tavuk çorbası çektiğinde, baklavanın çorbanın yerini dolduramadığı gibi.

ÖRNEĞİN; sevgilinizden ayrıldınız ya da hayatınızda biri yok. Cumartesi akşamları televizyonun önünde çöreklenir, sevgi boşluğunuzu bir kutu dondurmayı, bir paket cipsi midenize indirerek “doldurmaya” çalışırsınız. Kimileri bu boşluğun hissettirdiği acıyı, içerek, yasadışı ya da reçeteli uyuşturucu (antidepresan) kullanarak veya diğer bağımlılıklarla uyuşturmaya çalışır. Bağımlılık maddesinin yarattığı geçici uyuşukluk geçince kişi kendisine verdiği zarardan suçluluk duyar. Boşluğun yarattığı acıyı da hissetmektedir. Bu kez, hem boşluğun acısını hem suçluluk duygusunu bastırmak için bir doz daha bağımlılık maddesine başvurur. Bu bir kısırdöngü.

Duygusal ihtiyaçlar sağlıklı yollarla tatmin edildiğinde kişi duygusal açlığını doyurmak için artık aşırı yemeğe ihtiyaç duymaz; gerçek tatmini almıştır çünkü.

Besin, sizi yatıştıran ilaç (antidepresan) haline dönüştüğünde, yan etkisi de istenmeyen kilolar olur.

Bastırılmış duygular sağlıklı yollardan ifade bulamadığı için bedende yağ olarak birikip kilo yapar. Yani bastırılmış duygular yağa dönüşür. Her gram yağ “Bu duyguları biriktirdim. Artık ifade ederek duygusal/ bedensel yükümü hafifletmek istiyorum” çığlığıdır; sessiz çığlık.

Duygusal açlık haz arayışıdır. Bu haz eksikliğini yiyecekle telafi etme alışkanlığıdır. Dünyaya geldiğimizde ilk tattığımız haz annemizin sütü değil mi? Anne sütü bebeğin hem yiyecek hem içecek ihtiyacını karşılar.

Yiyecek içecek temel varlığımızı sürdürmek için yaşamsal ihtiyaçlarımız arasında önde gelendir. Bu nedenle alkol, kola ve yiyecek bağımlılığı yaygındır. Hem alkol hem kola bağımlısı insan sayısı pek azdır. Ya biri ya öteki.

Adım adım duygusal açlığını iyileştirebilirsin. Duygusal açlık yüreğin açlığıdır.

Duygusal açlığın ilacı: Kendinle ve geçmişinle yüzleşmek. Kendini sevmek. Kendinle barışmak.

Hayat boyu kendinle beraber olacaksın. Kendini sevsen hayatın cennet olur; bu hayatta kendi cennetini yaratırsın. Ve bu dünyada çevrendeki insanların hayatını da cennete çevirmelerine ilham olursun.

Duygusal açlığını önce kendini sonra başkalarını sevmeyi öğrenerek besleyebilirsin.

O kadar çok insan öğrendi ve başardı ki; sen de öğrenebilirsin ve başarabilirsin. Yeter ki yürekten iste ve kendine emek ver.

Çünkü sen zaten sevgisin. Has malzemen sevgi. Sadece hatırlaman gerekiyor.

Sen kendini sevdikçe hayat seni sevecektir.

Yemek sevginin yerini alamaz. Hiçbir şey alamaz.

Afirmasyon: *Bedenim kendimi sevmemin yansıması. Aldığım her lokma besini kendimi sevdiğimi bilerek çiğniyorum ve yutuyorum. Yutarak bedenime kattığım her besin bedenim ve enerjim için yararlı.*

Bu konuda daha fazla bilgi edinmek isteyenler, *Aç Olan Bedenin Değil, Duyguların* isimli kitabımdan yararlanabilir.

11

Korunmacı Şişmalık

> Doktorların, modern tıbbın sağlıkla ve iyileşmeyle ilgili tüm cevaplara sahip olmadığını kabul etmelerini beklemek gibi bir hakkımız var.
>
> Norman Cousins

Korunmacı şişmanlık ile duygusal açlık arasındaki temel fark, ilkinin "acıdan kaçmaya" ikincinin "haz arayışına yönelik " olmasıdır.

Duygusal açlık, açlığını çektiğin duygusal doyumların yerine "hazza yönelik" yiyeceği koymaktır.

Korunmacı şişmanlık bir şeyin açlığını çekmekten öte, kendini tehlikelerden korumaya yöneliktir. O tehlikeler ise genellikle bilinçaltının derinliklerinde gömülüdür.

Bilinçli olarak olmasa da, bilinçaltında kilolarınızın sizi tehlikelerden koruduğuna inanıyor olabilirsiniz. Örneğin; cinsel tacize/şiddete uğrayan bir kişi kendisini şişmanlatarak cinsel ilgiden (tehlikeden) korunacağına inanıyor olabilir. Bilinçaltının korunma kaygısı nedeniyle, bedenin doğal kilo ayarını yapan set noktasının dengesi bozulmuştur. Bu kişiler

çok fazla yemek yemeseler bile, diyet yapsalar bile bedenin sonradan oluşmuş korunma (telafi) amaçlı set noktası (yeni kilo balans ayarı noktası) en yüksek seviyede takılı kalır. Böylece bilinçaltı, kiloların kapsama alanıyla tehlike tehdidi arasına bir "mesafe" koyar. Doğal set noktası ve sonradan oluşmuş set noktasının ne olduğunu ilerleyen bölümlerde göreceğiz.

Çocukluğunda babası tarafından sekiz yaşından itibaren cinsel istismara uğramış bir kadın, ergenlik döneminde aşırı kilo almaya başlamıştı. Amacı babasının cinsel ilgisini çekmemekti. Nitekim babası onunla ilgilenmeyi bırakmış, ilgisini kendisinden iki yaş küçük kız kardeşine yöneltmişti. Bu kadın için şişmanlık cinsel istismara karşı sınır koymak anlamına geliyordu. Bugün kadın otuz sekiz yaşında.

Yaşam Okulu'na katılarak kendisiyle yüzleşti ve PiKi uygulamalarıyla otuz beş yaşına kadar taşımış olduğu otuz kilo fazlasını adım adım verdi. Kız kardeşi ise obez ve lezbiyen bir ilişki içinde. Ablasıyla ilişkisini, ablasının tüm çabalarına rağmen kesmiş durumda.

Hiç kimseye kendi rızası ve katılımı olmadan yardım edemezsiniz.

Korunmacı şişmanlık bilinç ya da bilinçaltı ihtiyaçlardan dolayı şişman olma arzusudur, demiştik. Bir nevi hayatta kalma stratejisidir. Yiyecekle aranızda pozitif ilişki yoktur. Hatta her lokmada suçluluk duyarsınız. Buna gerekli beslenme de dâhil. Bu kişi duygusal olarak şişman olmak istemektedir. Bu insanların aklından yemek çıkmaz. Yeseler de diyette olsalar da; duygusal ve zihinsel sorunlar çözülmedikçe yemeği ya ödül ya da ceza olarak algılarlar. Bu durumda hiçbir diyetisyen soruna çare bulamaz. En basit yöntemler bile korunmacı şişmanlığa çözüm getirmez. "Başka hiçbir şey yapma, sadece

“Sağlıklı Zayıflamak” CD’sini yirmi bir gün boyunca dinle, kilo vereceksin” deseniz bile, kendilerini yirminci günün sonunda sabote ederler. Kendilerine göre bunun bir gerekçesi vardır.

Bir kişinin yirminci gün trafik kazası geçirdiği için dinleyemediğini söylediğini hatırlıyorum. Çok geçerli bir mazeret değil mi? Ama bu kişi daha önce de değişik nedenlerle hep yirminci günde kendisini sabote etmişti. Ayrıca trafik kazası da tesadüf değildir. Tesadüf diye bir şey yoktur. Çekim Yasası vardır. Neyse, konumuz bu değil.

İnsanların kendilerini sabote etmelerine otuz yıl boyunca verdiğim eğitimlerden sonra, işittiğim mazeretlerin çeşitliliğinden dolayı artık şaşırmıyorum. Ama genellikle dinlemeyi “unutmuştur”, “vakti olmamıştır”, “çok önemli bir engel çıkmıştır”, “CD ya da CD’sini yüklediği alet bozulmuştur” ya da “kaybetmiştir” vs.

Fazla kilolar kişiye bilinçaltında önemli bir korunma mekanizması olarak hizmet eder.

Kilolar diğer insanlarla arasına kendi inisiyatifi ile koyamadığı duygusal sınırı koyar.

Her türlü istismar (fiziksel, cinsel, duygusal, zihinsel, ruhsal) sınırlara yapılan bir tecavüzdür. Kilolar bilinçaltında bu sınırı korur.

Her türlü istismar, çocukluk döneminde öylesine yaygın ki. Bu istismarlardan hiçbirine uğramamış kaç kişi var? Tabii istismar tanımını doğru yapmayı biliyorsak. Bunu bile bilmiyoruz. Bu durum “çocuğu terbiye etmeye yönelik” zehirli pedagoji anlayışımızdan kaynaklanıyor. Anne baba olmak için ehliyet aranmıyor ki. Bu çok geniş konuyu hazırlayıp sunduğum seminer dizisi olarak internet üzerinden yayın yapan Kuraldışı TV’ye üye olarak “Aile Yapımı İnsan”

programında izleyebilirsiniz; hem kendinizi, hem aile üyelerinizi anlamak, size biçilen rolleri keşfetmek ve iyileşmek için.

Konumunuzu, mevkiinizi, kişilerle ilişkilerinizi daraltarak sizi kıskaca alan her durum olasılığına karşılık şişmanlık size daha “geniş” alan ve sınır yaratır. Bu sınır, fiziksel, cinsel, duygusal, zihinsel ya da ruhsal olabilir.

Uzun boylu bir erkek, dokuz yıl önce iş yaşamında kendisine rakip olan (ve kendisinden daha uzun olan) agresif kişinin altında ezilmemek için kilo alarak “irileştiğini” ve heybetli görünümü sayesinde terfi ettiğini, dikkate alındığını PiKi testleri ile fark edince çok şaşırmıştı ve neden bir türlü kilo veremediğini de anlamıştı. Bu kişi sekiz ay içinde dokuz yıl öncesinin kilosuna döndü. Tıpkı, kitabın sonunda, yazdığı mektubuyla yer verdiğim yirmi yaşındaki Batuhan’ın kilo sorunlarının nedeninin “irileşerek kendisini görünür kıldığını” keşfettiği ve kilo verdiği gibi.

Hayvanlar âleminde bile bir file ya da balinaya hangi hayvan saldırmaya cüret edebilir?

Afirmasyon: *Hayata güveniyorum. Ben hayatın özgün ve biricik ifadesiyim. Kendimi varlığımın biricikliğiyle ifade ediyorum.*

12

Suçluluk Duygusu ve Güç Mücadelesi

> İnsan, diğer canlıların acımasız bir yok edicisi olmaya devam ettiği sürece, sağlığı ve huzuru asla bilemeyecektir. İnsanlar hayvanları katletmeye devam ettiği sürece, birbirlerini öldürmeye de devam edecektir.
>
> Pysagoras

Suçluluk duygusu, kişiyi kendini cezalandırma yöntemi olarak kilo almaya sevk edebilir.

Suçluluk duygusu kendini suçladığın bir şey olduğu anlamına gelir. Suç varsa ceza da vardır. Kişi bilinçli olmasa bile şişmanlayarak kendini sevgiden, hoş görünümden, başarıdan mahrum ederek cezalandırır. Suçlu hissettiği için kendisini hayatın güzelliklerine layık görmez. Kendisine kızgındır ve kendisinden hoşlanmamaktadır. Şişmanlık kendisine biçtiği cezadır.

Anne babaya karşı yapılan güç mücadelesi de şişmanlık nedeni olabilir.

İşte birkaç “Aile Yapımı İnsan” örneği daha:

Annesi de babası da ünlü birer Hollywood yıldızı olan bir kadın kendisiyle yapılan bir röportajda, çocukluğunu şöyle anlatıyordu:

“Evde temel konu sağlıklı beslenmek, kilo almamak ve fit bir bedene sahip olmaktı. Annem de babam da saatlerce evimizin egzersiz salonunda spor yaparlar ve benimle ilgilenmeye pek vakit bulamazlardı. Bu dönemde aşırı yemeye başladım. Genç kızlığa adım atarken tombiş bir kız olmuştum. Annemle babam kilolarımdan utanıyorlardı ve kilo vermeye ikna etmek için benimle daha çok ilgilenmeye başladılar. Dergilerde mükemmel çiftin şişko kızı haberleri çıktığında onların mükemmel imajlarını bozmaktan gizli bir haz alıyordum. Kendimce onları cezalandırıyordum; kendimi de cezalandırdığımın farkında bile olmadan.”

Birisi sizi kilo vermeniz için zorluyorsa, ona inat şişman kalmayı seçebilirsiniz; hayatınızın kontrolünün onda değil sizde olduğunu kanıtlamak için. Sizi kilo vermeye zorlayan kişi anne babanız, eşiniz, sevgiliniz, çocuklarınız olabilir. Onların niyetleri iyidir. Ama verdikleri mesaj zararlıdır:

“Sen olduğun gibi yeterince iyi değilsin.” “Seni olduğun gibi kabul etmiyorum.”

“Senin için en iyisinin ne olduğunu ben bilirim.” Bir kadın duygularını şöyle anlatıyor:

“Eşimle ilk tanıştığımızda ince bir kadındım. O dönemde eşime eğer bir gün kilo alsam beni yine de sevip sevmeyeceğini sorardım. O da beni her halimle seveceğini söylerdi. İlk çocuğumun doğumundan sonra aldığım kiloları hemen veremedim. Aslında çok kilolu sayılmazdım ama eşim görünüşümle ilgili şaka yollu iğneleyici sözler söylemeye

başlamıştı bile. Bebek tüm enerjimi alıyordu. Eşim ise bebeği adeta kendisine rakip görmüş, benden duygusal ve cinsel boyutta fazla talepli olmaya başlamıştı. Davranışları bana sevilmediğimi hissettiriyordu. Bebeğin ve eşimin taleplerinden kendime ayıracak zamanım hiç kalmamıştı. Gittikçe kilo almaya başladım. Şimdi fark ediyorum ki şişmanlayan bedenimle kendime alan yaratmaya çalışıyordum. Ayrıca eşimin bencilce cinsel taleplerinin sona ermesini istiyordum. Yatakta beni değil, kendisini düşünüyordu. Onu yataktan uzaklaştırmanın yolu olmuştu kilolarım."

Kimseyi kilo vermeye zorlayamazsınız. Kişi bilinç ve bilinçaltında hazır olduğunda kilo verir. Öncelikle onu kilolu tutan genellikle farkında bile olmadığı ikincil kazançların ne olduğunun keşfedilmesi ve çözüme ulaştırılması gerekir.

Bir başka kadın, kilo vermesine en büyük engelin eşi olduğunu söylüyor:

"Eşim beni kilolu seviyor. İncelirsem beni kaybedeceğinden korkuyor. Geçen sene on kilo verdiğimde eşimin kıskançlık gösterilerinden bunaldım. Beni şişman olarak tanıdığını ve öyle sevdiğini söylüyor. Onun beni beğenmesi yetmiyor muymuş? Sadece o mu? Ailemde herkes şişman. Kilo verdiğimde artık o aileye ait değilmişim gibi dışlandığımı hissettim. Sanki onlara ihanet etmiştim. Tabii verdiğim kilolar hızla geri geldi hem de fazlasıyla."

Görüldüğü gibi kilo vermek bazen ilişkileri yani alışılagelmiş düzeni bozabiliyor. Bu değişimlerden korkuyorsanız farkında bile olmaksızın "düzeni bozmamak" için kilolu kalmayı seçebilirsiniz.

Tabii bu korkularınızı yenmeyi de başarabilirsiniz. Bazen sevdiğimiz kişi tarafından terk edilmek ya da sevdiğimiz kişiyi

ölümle kaybetmek bize yaşamın kontrolünü kaybettiğimiz duygusunu verir. Onun bir şekilde hayatımızdan çıkmasını istemeyiz.

Son on yedi yıldır her türlü diyeti deneyerek kilo vermeye çalışan (tabii ki veremeyen) bir kadına PiKi çalışması yapıldığında ortaya çok ilginç bir durum çıktı. Kadın yedi yaşındaki oğlunu on yedi yıl önce bir trafik kazasında kaybetmişti. Gezmeye gitmek için çocuğunu bir akrabasına bırakmıştı. Çocuk akrabanın kullandığı arabanın kaza yapması sonucunda ölmüştü. Kadın, gezmeye gitmek uğruna çocuğunu kaybettiği inancıyla büyük suçluluk duyuyordu. Kazadan sonra kısa zamanda tam yirmi dört kilo almıştı. Bu kilo, ölen oğlunun kilosuydu. Kadının bilinçaltında kiloları ölen oğlunu temsil ediyordu. Tabii ki o kilolardan (oğlundan) vazgeçmek istemeyecekti.

Bu derin sorun gün ışığına çıktıktan sonra kadının kiloları adeta erimeye başladı. Suçluluk duygusundan özgürleşmiş ve yas dönemi sona ermişti.

Özel Günlerde Yemeği Fazla Kaçırır mısınız?

Dost meclisinde keyifli bir sohbet eşliğinde yemek yemek herkese keyif verir. Bu durum, yiyecekle pozitif duygu (haz, güven, neşe, mutluluk, keyif) arasında bağlantı kurmaktan kaynaklanır. Böyle keyifli bir yemek de duygusal yemektir ama pozitif anlamda. Normalde pek tatlı yemeyen biri bile böyle ortamlarda masaya gelen tatlıya hayır, demez. Beslenme ve karın açlığı dışında yenilen her türlü haz yiyeceği "duygusal yemek" sınıfına girer. Hemen herkes, bayram, doğum günü, keyifli bir sohbet, tatil gibi özel zamanlarda beslenme ihtiyacının dozunu az ya da çok kaçırır. Normalde sıkça

yemediğiniz haz yiyeceklerini fazlasıyla yiyebilir, içkiyi “normal”inizden daha fazla içebilirsiniz. Bu tür duygusal yemekle duygusal açlıktan kaynaklanan yemek farklıdır.

Keyifle yenilen yiyeceklerin bedendeki etkisi farklıdır. Çünkü farklı hormonlar işbaşındadır. Size sadece insanların ruh durumlarının değil, aşçının ruh durumunun bile besinleri etkilediğini söylesem şaşırır mısınız?

Enerji bir bütündür. PiKi testlerinde mutsuz, kızgın bir aşçının hazırladığı yemekle sevgisini pişirdiğine katan bir aşçının sunduğu yemeğin bedenimizi ve enerjimizi nasıl etkilediğini görmek farkındalık yaratan bir deneyim oluyor. Niye annemizin ya da anneannemizin hazırladığı sofraya özlem duyuyoruz sanıyorsunuz? O sevgiyi temsil ediyor. (Çoğunluk için.)

Mutlu anlarda YAK programı devreye girer. Özel mutlu günlerde ve gerçekten keyif aldığınız, kendinizi yaşam sevinciyle dolu hissettiğiniz tatillerde tüketilen ekstra yiyeceğe içeceğe rağmen pek kilo alınmaz. Bir iki kilo alınsa bile, eğer doğal set noktanız yani bedeninizin “kilo termostatı” sağlıklı çalışıyorsa, bu kilolar daha sonra kısa zamanda kendiliğinden gider.

Tabii burada gerçekten kendinizi mutlu ve keyifli hissetmenizden bahsediyorum.

Bir de “Tatildeyim. Açık büfede mümkün olduğunca tıkınmalıyım. Nasıl olsa parasını ödüyorum” diye düşünen ve tatilde olduğu için eğleniyormuş gibi davranan ama aslında iç dünyalarında kendilerini mutsuz ve yalnız hisseden insanlar vardır. Bu insanlar tatilden epey kilo alarak döner. Çünkü açgözlülük (kıtlık bilinci) YAĞ programını harekete geçirir.

Özetle:

- Duygusal açlık: İç dünyada eksik olan haz arayışıdır.
- Suçluluk duygusu kiloları: Kendine ceza verme ihtiyacıdır.
- Güç mücadelesi kiloları: Başkalarına ceza verme ihtiyacıdır.
- Korunmacı şişmanlık: Tehlikeden korunma ihtiyacıdır.

Eğer sorununuzun güç mücadelesi, suçluluk duygusu, duygusal açlık ya da korunmacı şişmanlıktan kaynaklandığını düşünüyorsanız ve iç dünyanızda olan biteni keşfederek kendinizi fethetmek istiyorsanız bu kitaba yardımcı uygulama kitabı olarak yazdığım *“Aç Olan Bedenin Değil Duyguların: İdeal Kilonuz İçin Uygulama Kitabı”*nı okumanız ve uygulamanız önemlidir.

Yaşadığı şehirde danışmanlık almaya gücü yetmeyenler için önereceğim en uygun çözüm yine kitap ve CD desteği oluyor. Elbette bazı şeyleri kendi başımıza yapabiliriz, bazı şeyler için de birisinin yardımı gerekir. Mesela bilinç sınırlarınızın kapsama alanı dışında kalan bilinçaltınızı kendi kendinize çözemezsiniz, bilinçaltınıza ulaşmak için belli tekniklerin uygulamalarını bilen birisinin rehberliği gerekir; tıpkı, kendi kendinizin iç organlarınızın ameliyatını yapamayacağınız gibi. Ama beslenme tarzınızı değiştirebilirsiniz, fiziksel egzersizlerinizi ve kitaptaki egzersizleri kendi başınıza yapabilirsiniz, CD’leri kendi başınıza dinleyebilirsiniz, afirmasyonları kendi başınıza tekrar edebilirsiniz. Kitaptaki sorulara dürüstçe yanıt vererek kendinizle yüzleşebilirsiniz. Bunun için kendinize emek vermeniz ve zaman ayırmanız gerekir. Tabii, kendinize karşı objektif değerlendirme yeteneğine sahip olmanız ve elinize kalemi almanız kaydıyla. Bu çalışmaların hakkını vererek yapan ve başaran okurlar var. Kitap ve CD desteğiyle kilo veren ve yaşam tarzını kökten değiştiren birçok okurumdan bana yazarak teşekkür ettikleri

için haberdarım. Belki başardığı halde bana yazmayan diğer okurlar da vardır. Her şey insanın *önceliklerine* bağlı olarak gerçekleşiyor.

Hepimiz, “aile yapımı insanız.” Kilo sorunu da, tüm diğer kendimizle ve başkalarıyla ilişki sorunlarında olduğu gibi “aile yapımı insan” sorunu.

Gerçekten hayatınızı yeni baştan yaratmak istiyorsanız, kendinizle baş başa iken kendinizle yüzleşmeye ve kendinizi sevmeye hazırsanız bu kitaptaki uygulamalar için kendinize zaman ayırın. Emek harcayın. Kimse sizin adınıza bu adımları atamaz. Sadece SİZ!

Yemek içimizdeki sevgi boşluğunu asla dolduramaz.

Kalıcı kilo vermeyi çok insan başardı. Sen de başarabilirsin.

Sorgulanmış hayat yaşamaya değerdir.

Var olmakla yaşamak arasındaki fark vardır.

İşte önceliklerini belirleyerek başaranlardan birkaç örnek:

67 YAŞINDA. 15 KİLO VERDİ. Resim ve dans dersi almaya başladı.

54 YAŞINDA. 22 KİLO VERDİ. Kayak yapmaya ve şiir yazmaya başladı.

52 YAŞINDA. 29 KİLO VERDİ. Hayatının aşkıyla tanıştı.

45 YAŞINDA. 32 KİLO VERDİ. Doktor olarak branşı obezite tedavisi olmamasına rağmen hastalarına kilo konusunda da yardımcı oluyor. Deneyim, teorik bilgiden daha gerçek.

39 YAŞINDA. 25 KİLO VERDİ. Kocasından boşandı, yurtdışına taşındı. Hem iş hem aşk buldu.

22 YAŞINDA. 10 KİLO VERDİ. Bir sağlık merkezinde aerobik eğitmenliği yapıyor.

19 YAŞINDA 16 KİLO VERDİ. Üniversite sınavını kazandı ve bursla okuyor.

Özsaygı arttıkça kapılar açılıyor. Kilolar özsaygıyla ilgilidir. Bu insanlar önce özsaygılarını kazandı. Giden kilolar bir yan ürün.

Kilolar daha derinde olan sorunların semptomu; kendileri başlı başına bir sorun değil. Semptomların düşük kalorili diyetlerle geçici olarak ortadan kaldırılması, onların geri gelmesini önlemiyor.

İnsan çok boyutludur. Bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı olmaya karar verenlerin, kendilerine emek vermeye ve zaman ayırmaya da kararlı olduklarını görüyorum. Kararlı, istekli, hazır ve özdisiplinli!

Bir yerlerden başla lütfen. Kendin için. Tek bir hayatın var ve SEN DEĞERLİSİN. Fark yaratmaya kendinle başla ve yansıt.

13

Derin Nefes Almayı Bilmemek

> Sağlık ve zaman en değerli iki hazinemiz. İkisinin de değerini tükenene kadar bilmiyoruz.
>
> Denis Waitley

Doğru nefes, kilo kaybı sağlar mı?

Evet. Doğru ve yeterince nefes almak protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında, hormon regülasyonunda, kan şekeri seviyesinde ve bağışıklık sisteminin verimli çalışmasında en etkili yöntemlerdendir. Ayrıca lenf dolaşımını direkt etkilediği için toksinleri başka bir deyişle bedenin çöpünü de boşaltmanın en etkili yoludur.

Doğru ve yeterince nefesten kastettiğim şudur:

- Diyafram kasını kullanarak nefes almak yani kısaca diyafram nefesi.
- Dakikada aldığımız nefes adedini sekizin altına düşürmek. On ikinin altı bile ciddi fayda sağlar.
- Dakikada maksimum dokuz litre nefes almak ki dokuz üst sınırdır, altı litre yeterlidir.
- Son olarak da sadece burundan ve ses çıkarmadan alıp vermek.

Diyaframı kullanarak aldığımız nefesin faydasını anlatabilmek açısından bazı çarpıcı rakamsal değerler vermek istiyorum. Akciğerlerin yüzde onluk alt bölümü dakikada kırk mililitrenin üzerinde oksijen taşırken yüzde onluk üst bölümde bu değer altı mililitrenin altındadır. Yani neredeyse altı yedi katı fazla oksijen taşınması söz konusu.

Yıllar önce okuduğum, sadece nefesle kilo verdiğini iddia eden ama şimdi ismini hatırlamadığım bir Amerikalı yazarın kitabındaki bilgiler beni epey şaşırtmıştı. Daha sonra bu konu üzerinde araştırma yaptım.

Kilo vermek için nefes teknikleri tamamlayıcı tıp uygulayıcıları tarafından dünyanın her yerinde uygulanıyor.

Peki, bu olgunun bilimsel açıklaması nedir? Diyafram nefesi aldığımızda yağlarımız nasıl eriyor?

İnsan bedenindeki yağ, üç elementten oluşur: hidrojen, karbon, oksijen. Beden yağına oksijen yüklediğinde, yağ iki bilinen maddeye ayrışır: su ve karbondioksit.

Su, kan dolaşımına girerek böbreklerden geçer ve idrar olarak vücuttan atılır. Karbondioksit, nefesle bedenden atılır.

Nefeste odaklanmamız gereken almaktan çok vermek kısmıdır. Hayatta mutlu ve huzurlu olmak için almanın değil vermenin önemini kavramak gibi.

DİYAFRAM NEFESİ

1. Bir sandalyeye oturun. Ellerinizi dizlerinizin üzerine dayayın. Belinizden öne doğru eğilin.
2. Burnunuzdan hızlı diyafram nefesi alın. Nefes alırken sırtınızı yuvarlaklaştırın ve karnınızı içeri çekin.
3. Var gücünüzle nefesinizi ağzınızdan verin.

4. Tüm nefesinizi verdiğinizde, nefesinizi tutarak karnınızı daha da içeri çekin. Yeniden nefes alma ihtiyacı duyana kadar böylece kalın.
5. Karnınızı rahatlatın. Diyafram nefesi alın.
6. Bu nefes alıp verme rutinini bir dakika boyunca tekrar edin. (Günde on kez)

Bu şekilde verilen nefes karın kaslarını çalıştırır ve kilo verdirir.

Diyafram, göğüs ve karın boşluğunu birbirinden ayıran şemsiye şeklinde bir kastır. Nefes alırken karın boşluğuna doğru hareket ederek akciğerlerinizin karın boşluğuna doğru genişlemesi için alan yaratır. Bu sadece nefes alanının artmasıyla sınırlanabilecek bir fayda değildir, hem lenf dolaşımına ciddi etkisi vardır hem de karın içi organlara yaptığı masajla sağlıklı çalışmalarına katkı sağlar. Özellikle bedenin en zor işlemlerinden biri olan sindirime katkısı büyüktür.

Gereğinden fazla karbondioksit kaybı zararlıdır.

Çoğu insan dakikada yirmiden fazla nefes alıp verir ki bu gereğinden fazla karbondioksit kaybına yol açar. “Karbondioksit zaten zararlı, tümünün atılması gerekmez mi?” diye düşünebilirsiniz.

Gereğinden fazla karbondioksit kaybı *sağlıksızlık* ve *stres* demektir çünkü oksijenin hücre içine girebilmesi için karbondioksite ihtiyacı vardır. Bedenimizde karbondioksit belli bir seviyenin altına indiğinde, damarlarda daralma olur. Bu daralma da hücre içi oksijenin azalmasına yol açar.

Stres, günümüz insanının yaşamında öylesine doğal ki stresli olduğumuzu fark etmiyoruz bile. Sağlıklı kilo vermek için dakikada dörtle altı arası diyafram nefesi alıp vermeliyiz.

(Elbette gün boyu değil ama günde birer dakikadan on kez yaparak başlayabilirsiniz. Adım adım yarım saate çıkabilirsiniz.) Ama çok kiloluysanız veya sağlık sorunlarınız varsa adım adım diyafram nefesi tekniklerini uygulayın. Nefes alıp verişinizi bir anda yirmiden dörde ya da altıya indirmeniz gerekmiyor.

Kilolu insanlar genellikle sığ nefes aldıkları için yeterli oksijen almazlar.

Diyafram nefesi uygulamaları, aynı zamanda harika bir meditasyon çalışmasıdır.

Diyafram Nefesi Almak Niye Kilo Verdirir?

Nefes, toksinlerin bedenden atılması ve sindirime yardım etmesi açısından çok önemlidir. Nefes, toksinlerin ve atık maddelerin (karbondioksit formunda) bedenden atılmasından yüzde yetmiş oranında sorumludur. Eğer doğru nefes almazsak, bu toksin ve atık maddelerin atılması için böbrek ve karaciğer fazla mesai yapar.

Günümüzde tükettiğimiz işlenmiş gıdaların, içtiğimiz suların, tüm gıdalarda kullanılan kimyasalların, aldığımız reçeteli ilaçların toksin oranı yüksek. Bazı insanlarda bu yüksek toksin miktarı gıda alerjisi ya da değişik alerjiler olarak kendisini gösteriyor. Yani beden, yığılan toksinleri atmaya yetişemiyor. Bir de üstüne sığ nefes almaya devam ettiğimizde bedenimiz yeterince oksijen alamadığı için metabolik olarak optimal düzeyde faaliyet gösteremiyor.

Bunu anlamak çok önemli. Çünkü neredeyse çabasızca kilo vermenin sırrı metabolizmanın hızını yükseltebilmektir.

Düzgün nefes almak kilo kaybetmenize büyük ölçüde yardımcı olur.

Çoğu kilolu insanın nefesi kısıtlıdır. Yağ katmanları kişinin postürünü (duruşunu) etkiler. Kötü duruş alışkanlığı diyaframın nefes alabilmek için genişlemesini engeller.

Bu sorunu aşmak için bilinçli ve düzenli olarak diyafram nefes (derin nefes) çalışması yapılması gerekiyor. Çünkü bedendeki yağların erimesi için ekstra oksijene ihtiyacı var. Yağın ekstra oksijenle birlikte su ve karbondioksit ayrışımını ve bedenden atılımını hatırlayın.

Nefesinizi daima diyaframınızı kullanarak alın. Nefes çalışmaları süresinde nefes sayınızı dakikada sekizin altında tutabildiğinizde doğru nefes almayı başarmış olursunuz.

Düzgün nefes almak kilo kaybetmenize yardımcı olur mu? Kesinlikle evet!

Belli nefes teknikleri yağ yakmada önemli rol oynamanın yanı sıra stresle bağlantılı birçok hastalık için de yararlı. Zaten çoğu hastalığın altında yatan ana neden stres değil mi?

Dinlenmelerine rağmen kendilerini yorgun hisseden insanların kanında karbondioksit oranının çok yüksek olması hiç de tesadüf değil. Kanda karbondioksite tabii ki ihtiyacımız var ama azı kadar fazlası da zararlı, nasıl ki oksijenin azı da fazlası da zararlıysa.

Nefes çalışmasını balkonunuzda, bahçenizde, açık pencere önünde yüzünüzü güneşe dönerek yaparsanız güneş enerjisini de içinize almış olursunuz. Özellikle çıplak ayakla çimenlerin üzerinde nefes egzersizlerini yapma imkânınız varsa, bu size artı yarar sağlayacaktır.

Metabolik Nefes

1. Beş saniyede beş kez peş peşe burnunuzdan diyafram nefesi alın. Nefesi tek seferde değil, kademeli olarak beş seferde alacaksınız.
2. Beş saniye nefesinizi tutun.
3. On saniyede puf puf yaparak ağızdan verin.

Bu nefesi gün boyu ne kadar sıklıkla yaparsanız metabolizmanızın hızını arttırmasına o kadar katkıda bulunursunuz.

Amacınız günde üç kez beş dakika boyunca bu nefesi yapabilir hale gelmek olsun.

14

Güneş Işığından Uzak Kalmak

> Gerçek hayatımız uyanıkken gördüğümüz rüyalarımızdır.
>
> Henry David Thoreau

Güneş ışınlarının YAĞ programını kapatmaya ve YAK programını aktive etmeye yardımcı olduğu biliniyor.

Büyük şehirlerde yaşayan çoğu insan sabah erkenden çalıştığı plazalara giriyor. Akşam hava karardıktan sonra binadan çıkıyor. Böyle bir hayat biçimi, güneşin mucizevi güçlerinden yararlanmamızı da engelliyor.

Evde ya da spor salonunda koşu bandında yapılan bir saatlik yürüyüş ile açık havada yapılan bir saatlik yürüyüşün bedenimiz ve hormonlarımız üzerindeki etkisi çok farklıdır. Her gün sahilde, parkta yapılan yürüyüş, bize koşu bandı yürüyüşünden daha fazla kilo verdirir. Güneş ışığı, metabolizmayı hızlandırır ve serotonin salgısını arttırır. Bu yüzden güneşli ve çok sıcak olmayan günlerde kendimizi daha canlı, mutlu, enerjik hissederiz.

15

Hareket Azlığı

> Hayat, sağlık ve canlılık için ön koşul, aksiyondur. Bir organizma, yetenek ve becerilerini aksiyonla geliştirir, enerjisini aksiyonla arttırır, doyumunu ve kaderini aksiyonla yaratır.
>
> Colin Powell

Çoğu insanın yapmayı ertelediği, yapanların ise vazgeçemediği şeye geldi sıra.

Egzersiz, size sağlıklı nefes alışkanlığı kazandıracak, metabolizmanızı hızlandıracak ve enerjinizi arttıracak en hızlı yol. Yeni keşfettiğiniz, o güne kadar sizde olmadığını sandığınız enerjinizle kendinizi daha iyi hissedecek, fiziksel olarak da daha aktif hale geldiğinize tanık olacaksınız.

Çocuklar sürekli hareket eder. Yaptıklarının egzersiz olduğunu fark etmezler bile. Çocuklar hareket ederek eğlenirler. Yaşam harekettir. Kilo vermek veya kilomuzu korumak istiyorsak, bir çocuk kadar aktif olmalıyız. Özellikle yaşınız ilerlemişse, hemen yaşınızı ileri sürmeyin. Gazetede 104 yaşında yamaç paraşütü yapan bir kadının haberini

okumuştum. Kadın hâlâ kendisini genç hissettiğini söylüyordu ve sağlıklıydı.

Hayatınızda ne kadar hareket var? Nüfus cüzdanındaki yaşınız ne olursa olsun, hissettiğiniz yaş ne? Başkalarının sizinle ilgili hissettiği yaş ne?

Egzersiz azlığı kilo almamızın çok önemli nedenlerinden biri. Egzersiz biyokimyamızı/hormonlarımızı dengeleyen harika bir yol.

İnsan bedeni, tüm canlılar gibi milyonlarca yıldır hareket programlaması ile çalışıyor. Tüm canlılar varlıklarını sürdürmek için tehlikeden kaçmaya ya da savaşmaya programlıdır. Belgeselleri izliyorsanız orada hayvanların nasıl bir yaşam mücadelesi verdiklerinden ders çıkarabilirsiniz. Sürünün gerisinde kalan avlanıyor. Avlanan ise en yavaş hareket eden oluyor.

Bir grup insan koşacak olsa çok özel durumlar hariç arasındaki en şişman kişi geride kalacaktır.

Bedeniniz kaç/savaş durumunda ideal kiloda olmayı ister. **YAĞ programı aktif olduğunda bedeniniz egzersiz yapmak istemez. Çünkü egzersiz kilo vermeyi sağlar. Bu da bedeninizin kendini koruması için istemediği şeydir.** Hatırlayın: YAĞ programı "kıtlık var" hormonlarının işbaşında olmasıdır.

YAK programı "kaç ya da savaş" hormonudur. Yani bedeniniz kaçacak ya da savaşacak kadar dinç, zinde olmalıdır.

İki program da milyonlarca yıldır varoluşumuzu sürdürmeye yöneliktir.

Günümüz dünyasında yiyeceğin bol olduğu ülkelerde YAĞ programının doğal koşullarda aktive olmasına gerek yok. Ama

her türlü olumsuz stres, “kıtlık/ yokluk bilincini” ve YAĞ hormonlarını aktive ettiği için kilo alıyoruz. Bu türlü olumsuz strese **distres** deniliyor. Stresin olumlusu da mı var, diye aklınıza bir soru gelebilir. Elbette var.

Heyecan duyduğunuz bir olay, beklediğimiz bir iş teklifini almak, akşamki düğününüzün heyecanı, bebeğinizin doğum haberini beklemek, âşık olmak, sevgiliyle buluşma anını iple çekmek bize heyecan verir. Böyle durumlarda da stres yaşarız. Ama bu iyi strestir. Bizi motive edici olumlu strese **östres** deniliyor. Östres yaşadığımız anlarda acıkmayız. Aklımıza yiyecek bile gelmez. Çünkü bolluk bilinci ve YAK programı devreye girer. Mutlu ve keyifli olduğumuz anlarda daha cömert oluruz.

Hem mutlu ve keyifli olduğumuz anlarda hem de östres yaşadığımız anlarda YAK programı çalışır. Aradaki temel fark, keyifli ve mutlu ama heyecandan içimizin kıpır kıpır olmadığı anlarda iştahımız açıktır. İşin içinde mutlu bir heyecan varsa (östres) acıkma duygusu ikinci plana itilir. O tatlı heyecan içinde olmak ne güzeldir.

Olumsuz stres yani distres, YAĞ programını aktive eden türden strestir.

Günümüz dünyasında aslana, kaplana yem olmak gibi bir tehlikeden koşarak kaçmamızı gerektiren durumlar olmadığı için YAK programı da doğal yollardan aktive olamıyor. Çünkü atalarımız gibi arada bir aslandan, kaplandan kaçarcasına hızlı hareket etmiyoruz. Bedenimiz hâlâ milyonlarca yıl öncesinin programlarıyla donatılmış ama yaşadığımız hayat bu programlara uygun değil. Çoğumuz zamanımızı bilgisayarın ya da televizyonun karşısında geçiriyoruz. Üstelik çoğumuz, derinliklerimizde kendimizi yalnız ve mutsuz hissediyoruz.

Mutsuz hissetmesek bile mutlu da hissedemiyoruz. Yuvarlanıp gidiyoruz. Çoğu insan Facebook, Twitter gibi sanal ortamlarda yalnızlıklarını hissetmemeye çalışıyor, televizyon dizileriyle kendisini avutmaya çalışıyor. İkisi de bağımlılık yaratıyor. İnternet ve TV bağımlılığı sağlığı tehdit edici boyutta yaygın bir sorun.

Kısaca çoğumuz YAĞ programı eşliğinde hareketsiz bir yaşam sürdürüyoruz.

Egzersiz harekettir. Her türlü yoğun hareket egzersizdir. Egzersizin kalori yaktığını herkes bilir ama doğru yapılmadığı takdirde kalori yakmak sizin daha da acıkmanızı sağlıyorsa ne işe yarar?

YAĞ programında isek, egzersiz sonrası iştahımız artar.
YAK programında isek, egzersiz sonrası iştahımız azalır.

Kilo kaybetmek açısından bakıldığında egzersiz boyunca yaktığınız kalori, diğer yararlarına göre daha az önemlidir. Örneğin; bir saat boyunca yürümek sadece üç yüz kalori yakar. Bu da bir kaşarlı tosta bedeldir. Bir dilim pasta yerseniz aldığınız kaloriyi bir saatlik yürüyüşünüz karşılamaz. Evde yürüyüş bandının üzerinde bir saat geçirdiğimde, eğer sadece kaloriye odaklanmışsam, sarf ettiğim kalori miktarını gördüğümde moralimin bozulması doğaldır.

Ama bedenimde olan biten biyokimyasal aktivitenin sonuçlarını yürüyüş bandındaki rakamlar bana gösteremez. YAĞ programlı bir bedenle YAK programlı bir bedenin egzersizden aldığı yararın sonuçları aynı değildir. İlkinde egzersiz yapmama karşın kilo veremezken ikincisinde ideal

kiloma kavuşurum. Ayrıca aynı egzersizi yapsa bile kas oranı yüksek bir insanla yağ oranı yüksek bir insanın yaktığı kalori aynı değildir. Kas oranı yüksek kişi iki üç misli kalori yakar.

Beden biyokimyasının nasıl çalıştığını bilmeyen kişi, yürüyüş bandında bir saat terlemektense bir tost az yemeyi tercih eder. Diyette olan kişilerin yaptığı da budur. İşte bu en büyük yanılgı.

Egzersiz yaptığınız süre içinde yaktığınız kalori, hormonal etkilerinin yanında solda sıfır kalır.

Bedeniniz sizin güzel görünmek için incelme arzunuzu anlamıyor. O varlığını sürdürmeye odaklı. İncelirseniz güvenliğinizin artacağına odaklı. Ne kadar ideal kilodaysanız o kadar aslanlardan, kaplanlardan hızla kaçabileceğinize odaklı. Bir kilo fazlalık olmaması bile sizi aslanın akşam yemeği olmaktan kurtarır ve hayatla ölüm arısındaki çizgiyi belirleyebilir.

Bir futbol maçında, topun peşinden hızla koştuğunuzda beden onu gol peşinde koşmanız olarak değil, aslandan kaçarak varlığınızı sürdürmeniz olarak algılar. Hormonal açıdan bu böyledir.

YAK Programını Aktive Etmek İçin Doğru Egzersiz

Bedenimizin aslandan kaçarak kendini koruma ve varlığını sürdürme güdüsünü, “incelerek güvenli kalma arzusunu” tetikleme aracı olarak lehimize kullanabiliriz.

Doğru egzersiz sadece kalori yakma amaçlı değildir. Doğru egzersiz YAĞ programını kapatan, YAK programını açan

egzersizdir. Burada iyi haberimiz var. Doğru egzersiz sadece yirmi bir dakika sürüyor. Bu sihirli egzersizin adı: İnterval Egzersiz.

Ya da okurlarımın deyimiyle "aslandan kaç" egzersizi. İnterval sözcüğünden daha akılda kalıcı olduğu kesin.

Yani yirmi bir dakika içinde sekiz kez aslandan var gücünüzle kaçtığınız (otuz saniye süreyle), bir buçuk dakika da normal hızda yürüdüğünüz egzersiz.

Doğada hayvanları izlediğimizde onların sürekli koşmadığını görürüz. Peşlerinde bir avcı hayvan varsa son hızlarıyla kaçarlar. Tehlike geçince normal yürürler ve avcı hayvan yanlarına yaklaşırsa yine hızla koşmaya başlarlar. Avı kovalayan hayvan da aynı şeyi yapar. Kısa bir süre hızla avının peşinden koşar. Sonra normal yürüyüşe geçer. Bir süre sonra yine avının peşinden koşmaya başlar. Yani hayvanlar jogging yapan insanlar gibi bir saat boyunca koşmaz.

Normal yürüyüş sağlık için faydalıdır. Ama yirmi bir dakikalık yürüyüşte sekiz kez otuz saniye boyunca hızınızı artırırsanız ve geri kalan zamanda normal yürümeye devam ederseniz bedeniniz peşinizde bir aslanın bulunduğunu düşünecektir. Bedene hormonlar bağıra bağıra şu mesajı vermektedir: "Dikkat! Dikkat! Acil durum! Şu anda ince ve hızlı olmaktan daha önemli bir şey yok. Arkamızda aslan var. Gelecekteki kıtlık döneminde kullanmak üzere biriktirdiğim yağ depolama programım önemini yitirdi. Şu anda yeni önceliğim hızla incelerek hafiflemek ve daha hızlı koşabilmek. YAĞ programını kapat, YAK programını aç."

İnterval egzersizle ilgili birçok araştırma yapıldı. Sonuçlar sevindirici.

Bir grup kadın on altı hafta boyunca yürüyüş bandında haftada üç kez yirmi dakika boyunca yürüdü. Bu yirmi dakika içinde sekiz kez otuz saniyeliğine yüksek hızda koştu, geri kalan zamanlarda normal tempoda yürüdü. Diğer grup kadın yürüyüş bandında haftada üç kez kırk dakika boyunca normal tempoda yürüdü.

Sonuç: İnterval egzersiz yapan kadınlar diğer gruba göre üç misli kilo kaybetti.

Aynı araştırma başka gruplarla sabit bisiklet üzerinde yapıldı. İnterval egzersiz grubundaki kadınlar ile erkekler yirmi dakikalık süre içinde sekiz kez otuz saniye boyunca pedallarını hızla çevirdi. Diğer grup yirmi dakika boyunca aynı tempoda pedal çevirdi.

Sonuç yine benzerdi. İnterval egzersiz yapan grupta diğer gruba göre üç misli kilo kaybı oldu.

Çünkü interval egzersizde, beden katekolamin denilen kimyasalı yüksek miktarda salgılar. Bu kimyasal hem cilt altı yağının hem de kaslarınızdaki yağın hızla yakılmasını sağlar. Yağların oksidasyonundaki yükselme kilo kaybını hızlandırır.

Hızlı koştuğunuz anlarda peşinizde bir aslanın ya da kaplanın olduğunu imgelemek bedeninizin varlığını koruma güdüsünü harekete geçirerek YAK programının devreye girmesini sağlayacaktır. Çünkü zihnimiz hayali tehlike ile gerçek tehlike arasındaki farkı bilemez. İkisine de aynı tepkiyi verir. Hızla koşmaya başladığınızda hayatınız için kaçıyorsunuz. Yem olmamak için kaçıyorsunuz. Ya da sizi kovalayan köpekten kaçıyorsunuz.

Çok uzun ve yorucu egzersizler bedene stres yükler. Stres de bedeni YAĞ programını aktive etmeye zorlar. Atletlerin, bedenlerini uzun ve yorucu egzersizlerle zorladıklarında bir

noktadan itibaren kilo aldıkları biliniyor. Çünkü stres bedendeki kortizol seviyesini artırır. Kortizol YAĞ programını açar. Ayrıca uzun süreli egzersizler belli bir süre sonra bıktırıcı hale gelir. Her gün iki saat egzersiz yapmak hiç de sağlıklı değildir. Doğal da değildir. Atalarımız hiç dinlenmeden saatlerce koşmuyordu. Hatta yiyecek temini için koşuşturmanın dışında oldukça sakin bir yaşam sürüyorlardı.

Aerobik egzersizlerde ve koşuda beden yirmi dakika sonra yağ yakmaya başlar. Yağ yakmanın başlaması da sadece aerobik egzersiz ya da jogging yapanların bedenlerine "egzersiz için yağ depolamalıyım" mesajını verir. Çünkü bedeniniz sizi bir sonraki aerobik egzersiz ya da koşuya hazırlamak için yağ depolamaya ihtiyaç duyar. Bu da bir türlü verilemeyen kilo anlamına gelir; özellikle belli bir yaştan sonra.

Bu nedenle egzersiz rutinini sıkça değiştirmekte ve karışık egzersiz yapmakta yarar vardır.

Diyet yapmak için kendinizi uzun süre zorladığınızda nasıl çabalarınız geri tepiyorsa, kendinizi aşırı egzersize zorlamak da aynı şekilde ve aynı nedenlerle geri teper. "Daha çok" her zaman "daha iyi" değildir. Bedeninizin de dinlenmeye ihtiyacı var.

Egzersizi sevmek istiyorsanız zorunluluk ve görev olmaktan çıkarın. Egzersiz yapabilecek kadar işlevsel bir bedene sahip olduğunuz için şükredin. O zaman hayat boyu sizde kalır.

Bazı dönemlerde, bazı nedenlerden dolayı bir hafta ya da bir ay egzersizi bıraksanız bile yeniden dönersiniz. Çünkü hayatınızın bir parçası olmuştur Dünyada şu anda ne çok insan hastane köşelerinde bir parmağını, kolunu, ayağını oynatabilmek için tedavi görüyor. Annem aşırı omuz

kireçlenmesi nedeniyle kollarını kaldıramadığı için saçını bile tarayamıyordu. Kolunu biraz kaldırmak bile ona dayanılmaz ağrılar hissettiriyordu. İki omzuna protez takıldıktan sonra kollarını hareket ettirebilmeye başladı.

Egzersiz yapabilmek bir ayrıcalıktır.

İnterval egzersizin önemli bir yararı da YAK programını harekete geçirdiği için enerjinizde ve coşkunuzda önemli bir artış olduğunu hissetmenizdir. Bu enerjiyle zaten aktif olmak içinizden gelir.

Egzersizi eğlence ve kendinize ayırdığınız özel zaman olarak algılamanızda yarar var. Bu algılama size sadece bir düşünce kadar yakın.

Ben televizyonla pek arası olmayan bir insanım. Ama bazı Amerikan komedi dizilerini izlemekten hoşlanıyorum. Gülmenin sağlık için önemi büyük. Kış aylarında yürüyüş bandında “aslandan kaç” egzersiz zamanımı bir komedi programı izleyerek geçiriyorum. Bu tür programların süresi yirmi dakika oluyor. Yani hem interval program süreme uygun hem de programı izlerken bile koştuğum saniyelerde aslandan kaçtığımı düşünüyorum. Böylece zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum bile.

Merdiven çıkarken de aslandan kaçabilirsiniz. Bir kat merdiveni koşarak sonraki iki katı yavaş yürüyerek çıkabilirsiniz. Yaşadığım apartmanda asansörü kullandığım nadirdir. Ve üst katlarda yaşıyorum. Her fırsatı değerlendirmek gerek. Egzersiz yaparken sağlığa odaklanın, kilo vermeye değil. Kilo vermek zaten sağlıklı olmanın yan ürünü olacaktır.

Amaç, mesleği giysilere askı olmak olan modeller gibi incecik olmak değil. Sağlıklı kiloda olmak. Her türlü aktiviteyi kilo engeli olmadan her yaşta yapabilmek.

“Aslandan Kaç” Egzersizine Başlamak İçin

Egzersiz hızı ne olmalı?

Hızı bir ila on arasında ölçelim; bir: ayakta durmak; beş: hafifçe koşturmak; on: aslan seni akşam yemeği yapmak için peşindeyken koştuğun hız anlamına geliyor.

İnterval egzersizde hızlı koşulan saniyelerde beden anaerobik faza girer. Aerobik, oksijenle, anaerobik ise oksijensiz yapılan egzersiz anlamına gelir. Aerobik egzersiz yaparken yanınızdaki kişiyle sohbet edebilirsiniz. Çünkü oksijen kullanıyorsunuz.

Ağır egzersizde nefesiniz kesilip konuşamaz hale gelirsiniz, bu anaerobik faza geçtiğiniz anlamına gelir. Aslan peşinizdeyken nefesiniz kesilene kadar koşarsınız, değil mi? Amaç kalp atışınızı maksimum hıza çıkarmaktır. (Sizin için maksimum kalp atışı 220’den yaşınızı çıkardığınızda geriye kalan rakamdır.)

Nefesinin kesilmesi herkese rahatsızlık verir. Ama süresi sadece otuz saniye. Zaten ilk on beş saniye kolaydır. Sadece son on beş saniyede zorlanırsınız. Ama alacağınız sonuçlar buna değer.

Bir hatırlatma daha: Sağlığınızın interval egzersize uygun olması önemli. Emin değilseniz bir efor testi yaptırmanızda yarar var.

Aslandan Kaç Egzersizinin Yararları

1. Büyüme hormonu (HGH) salgılanmasını artırır. Büyüme hormonuna **“zindelik hormonu”** da diyebiliriz. Egzersizden sonra bedeninizde dolaşan büyüme hormonu miktarı genç bir yetişkinin üç dört misline erişir. Otuz yaşın altındaysanız her egzersiz işe yarar. Ama her egzersiz büyüme hormonu salgılatmaz. Otuz yaş civarında büyüme

hormonu büyük ölçüde azalır. Bedeninizin kas kitlesini artırmada ve yağ oranını azaltmada en büyük etken büyüme hormonudur.

2. Yağı daha hızlı yakar. Çünkü metabolik hızı artırarak daha fazla kalori yakmanızı sağlar. İnterval egzersizden sonra sekiz saat boyunca daha fazla kalori yakarsınız. Oysa jogging yaptığınızda, koşmanız bittiğinde ekstra kalori yakımı olmaz. Sadece anaerobik egzersiz büyüme hormonunu harekete geçirir. Egzersiz sonrası (şekerli gıdalar yemedikçe) iki saat boyunca büyüme hormon seviyeniz yüksek düzeyde salgılanmaya devam eder. Bu da yağ yakmanızı ve kas geliştirmenizi sağlar.
3. Ani şoklara (fiziksel ya da duygusal) dayanıklılığınız artar.
4. İştahınız azalır. Bu durumu düzenli egzersiz yapan herkes bilir.
5. Duygusal atıştırmalarınız sona erer. Egzersiz, stresi yok ettiği için stres kaynaklı yemeleriniz sona erer.
6. Egzersiz gün boyu havuç kemirmekten daha eğlencelidir; özellikle egzersizi keyif aldığınız bir hale getirirseniz. Aktif olmak, her zaman diyet yapmaktan daha eğlencelidir. Egzersiz sizi doğal olarak daha enerjik kılar.

İnterval egzersizi yürürken, bisiklete binerken, yüzerken yapabilirsiniz. Düzenli yapmak için en uygun olanı evinizdeki yürüyüş bandıdır. Çünkü evinizde haftada üç kez yirmi bir dakika ayırmak çok daha kolaydır. Ayrıca yürüyüş bandında eğimi ve hızı kontrol edebiliyorsunuz. Yürüyüş bandında interval egzersizimi tamamladıktan sonra ardından güneşten yararlanmak için sahilde aheste bir yürüyüş yapmaktan da keyif alıyorum.

Örnek vermek için yürüyüş bandında kendi interval rutinimi paylaşayım. Tabii bu bilgi evinde koşu bandı olanlar için.

Egzersize, 3,2 mil hızında 3 dakikalık bir yürüyüşle başlıyorum. Sonra 30 saniye 8,1 mil hızına çıkıyorum ardından

90 saniye 4,8 mil hızında devam ediyorum. Her bir 90 saniye sonunda 30 saniyelik koşuyu tekrarlıyorum. Son 3 dakikayı ise başlangıçta olduğu gibi 3,2 mil hızında bir yürüyüşle tamamlıyorum.
(Toplam 21 dakika)
Başlangıç ve bitiş dönemleri ısınma ve soğuma zamanı olduğu için biraz daha uzun; üçer dakika. Tabii hızım da 3,2 mille sınırlı. Böylelikle bedenimi adapte ediyorum.

Aslında hızlı dönemlerin toplamı sadece dört dakika.

Sihirli 21 Dakika

İnterval egzersiz araştırmalarından bahsederken hep yirmi dakika dedim de neden şimdi yirmi bir dakika diyorum?

Çünkü interval egzersizi evimde yaparken, yaygınca önerildiği gibi yirmi dakikada değil, nedense her seferinde sihirli bir şekilde yirmi bir dakikada bitirebiliyordum. Bunun psikolojik bir nedeni olmalıydı. Cevabını kısa bir süre sonra buldum. Bugüne kadar değişik konularda alışkanlıkları değiştirmek için bilinçaltı programlamaya yönelik çok sayıda CD hazırlamıştım. Bilinçaltı değişimleri genellikle yirmi bir tekrarda gerçekleşir. Bu bilgiyi de neredeyse her CD'imde dinleyicilerimle paylaşırım. Şimdi de bilinçaltım bana destek veriyordu işte. İnterval egzersiz uygulamasını bilinçaltımda kayda geçerek alışkanlık kazanabilmem için farkında bile olmadan bedenim süreyi yirmi bir dakikaya ayarlamıştı.

Sihirli *yirmi bir* sayısı. Bunun üzerine kendi deneyimimden yola çıkarak yukarıda sizlerle kendim için hazırlamış olduğum yirmi bir dakikalık egzersiz programını paylaştım.

Genlerimizde var olan bu egzersiz yöntemini okuyup, uygulamasını kolay ve çekici bulan bazı diyet kitabı yazarları, daha sonra gazete köşelerinde ve kitaplarında da 21 dakikalık aslandan kaçma uygulamasına (kaynak göstermeseler de) yer verdiler. Böylece daha fazla insan bilgilenmiş oldu.

Bana gelen epostalarda bu yirmi bir dakikanın hem psikolojik, hem fizyolojik açıdan sağladığı kazanımları artık daha da iyi biliyorum. Hatta benim yaşadığım muhitin sahilinde yürürken, bazen okurlarımla karşılaşıyorum. Bir gün, otuzlu yaşlarda bir çift, yanıma yaklaşarak “Merhaba” dedi. İkisi de bu kitabın ilk baskısını okumuştu. Erkek, kitabı okumadan önce tek başına haftada üç gün kırk beş dakika koşuyor, kadın spora pek vakit ayıramıyormuş. Birlikte yirmi bir dakikalık interval egzersizi denemeye karar vermişler. Haftada üç gün, tıpkı kitabın sonunda yer verdiğim mektuplarda Deniz’in söylediği gibi onlar da kim aslandan daha hızlı kaçacak diye yarışarak eğlendiklerini söylediler. Otuz saniye koşuyorlar, doksan saniye yürüyorlar. Hem birlikte aktivite yapmaktan keyif aldıkları hem de zamanlarını daha iyi değerlendirdikleri için mutluydular. Her durumdan kendilerine eğlence çıkaran çiftlerin birlikteliği daha mutlu oluyor tabii.

Elbette ne kadar kilo verdiğini de söylüyor bazıları. Bu rakam şu ana kadar karşılaştığım okurlar ve gelen e-postalara göre üç ila otuz dört kilo arasında değişkenlik gösteriyor. Tabii herkesin uygulama ve diğer sağlıklı alışkanlıkları kazanma süresi farklı.

Siz kendi zindelik seviyenize göre yavaş ve hızlı fazları tespit edin. Zaman içinde zindelik seviyenizle akciğer kapasiteniz arttıkça hızınızı artırabilirsiniz. Yeni başlayanlar, koşu bandında normal tempoyu 3,2 mil, hızlı tempoyu 4,8 mil olarak

belirleyebilir. (Koşu bandında mesafe mil olarak yazılıyor. En azından benim koşu bandımda öyle.)

Eğer gerçekten kilo vermeyi ya da sağlıklı kalmayı amaç olarak belirlediyseniz evinize bir koşu bandı almanız iyi olur. Koşu bandı sizi hava koşulları bahanesinden özgür kılıyor. Kilo vermek için nelere yatırım yaptığınızı bir hatırlayın. Koşu bandı buna değer. Ya da yağmur çamur dinlemeden her gün yarım saat yürüyüş için kendinize söz verin. Ben bunu başaramadım ve kendime verdiğim sözü tutmak için evime koşu bandı aldım. Hava koşulları bahanem artık yok; özellikle kış aylarında ve yağmurlu günlerde.

Bedeninizi dinleyin. O size yol gösterecektir.

Eğer egzersize yeni başlıyorsanız kendinize şefkatli olun. Koşu bandında sadece on beş saniye hızlı yürüyüp üç dakika yavaş yürüyenler de oluyor. Üstelik başlangıçta egzersizin tümü bu kadar oluyor. Bunları da okurlardan gelen e-postalar sayesinde öğreniyorum. Suçluluk duymaya gerek yok. Benim de dört döngüden sonra bıraktığım anlar oldu. O kadarını yaptığım için kendimi tebrik ediyorum. Hiç yoktan iyidir.

Ne olursa olsun. Bir yerden başlamak hiç başlamamaktan iyidir.

İnterval sayınızı siz belirleyin. Egzersiz alışkanlığını kazandıkça sayıyı yükseltirsiniz.

1. Üç dakika ısının.
2. Kendinizi otuz saniye boyunca elinizden geldiğince zorlayın. (Egzersize yeni başlıyorsanız sadece on beş yirmi saniye aslandan kaçın.)
3. Doksan saniye normal yürüyüşle bedeninizi rahatlatın ve nefesinizi yakalayın.
4. İkinci ve üçüncü maddeleri yedi kez daha tekrar edin.

5. Üç dakika soğuma evresinde yavaşlayarak yürümeye devam edin. Tüm egzersiz toplam yirmi bir dakika olacaktır.

İnterval Egzersizi İçin En Uygun Zaman

İnterval yani aslandan kaç egzersizi kalbi çalıştırdığı için kardiyo egzersiz sınıfına girer. Kilo vermek için değil sağlıklı kalmak için kardiyo çalışması yapıyorsanız egzersizi size en uygun zamanda yapabilirsiniz elbette; sabah, öğle, akşam, ne zaman isterseniz.

Ama kilo vermek için en uygun kardiyo zamanı sabah aç karnına yapılandır.

İnterval egzersizinizi sabah aç karnına yapmanın avantajları var. Sekiz ila on iki saat boyunca bir şey yemediğiniz için beden iki misli yağ yakar.

Çünkü:

1. Uzun süre bedeninize gıda girmediği için bedeninizin glikojen deposu tükenmiştir. Glikojen seviyesi düşük olduğunda bedeniniz daha fazla yağ yakar. Egzersize başlamadan önce sadece elma sirkeli su için. Bu alışkanlık bedenden toksinlerin atılmasını hızlandırır.
2. Kahvaltıdan sonra yapılan kardiyo egzersizleri, yağ değil, kahvaltıda alınan glikoza çevrilmiş karbonhidratları yakar. Beden önce (ilk yirmi dakikada) glikozu kullanır. Yağ yakma zamanı geldiğinde ise egzersiz sona ermiş oluyor. Kahvaltı ensülin salgısını artırır. Bu nedenle interval egzersizi aç karnına yapmak daha etkilidir.

Sabahları şekersiz bir kahve içtikten sonra yaptığım egzersiz, beni gün boyu canlı hissettiriyor. Bedenimin sağlığına önem vermenin keyfini yaşatıyor, yaratıcılığımı ve üretkenliğimi arttırıyor.

Ayrıca egzersizi günün ilerleyen saatlerine ertelediğinizde düzenli olarak yapmanız zorlaşıyor. Günün koşuşturması

içinde muhakkak daha önemli işler karşınıza engel olarak çıkacaktır. Egzersizinizi sabah erken saatte yapmayı alışkanlık haline getirmenizde yarar var. Kardiyo çalışmanızı sabah yaptığınızda, egzersiz bittikten sonra da uzun bir süre metabolizmanız yüksek kalır. Akşam yapılan kardiyolarda egzersiz yaparken kalori yakarsınız elbette ama egzersiz sonrası kalori yakımından mahrum kalırsınız. Çünkü akşam saatleri bedenin metabolik hızı uykuya hazırlanmak üzere düşer.

Egzersiz Alışkanlığını Kazanmak

Kilo vermeye ihtiyacınız olsa da olmasa da, tamamen organik beslenseniz de, sağlıklı kalmak için egzersiz, hayatınızın diş fırçalamak kadar, duş almak kadar doğal bir parçası olduğunda egzersiz alışkanlığını kazanmışsınız demektir.

Hayatınıza düzenli egzersizi katmadan *kalıcı* olarak inceleceğinizi ve fit olacağınızı düşünmek gerçekleşmeyecek bir hayaldir.

Koşu bandı alacak ekonomik gücünüz yoksa egzersiz videolarını alabilirsiniz. Her şey sizin önceliklerinizle bağlantılı. İnternetten sipariş verebileceğiniz değişik video seçenekleri var. Ben de bu sitelerden birkaç video satın aldım. Bu bile yok diyorsanız bu kitabı okuyacak güçte olduğunuza göre popunuzu her gün bir saat boyunca kımıldatın. Yürüyün. Aslandan kaçarak koşun. Yeter ki hareket edin.

Bir şey daha: Bu konuyu soran okurlarıma genel bir cevap vermek istiyorum. *Çekim Yasası* kitabımda da yazdığım gibi, internetten yasadışı indirdiğiniz CD'ler, videolar size kalıcı yarar sağlamaz. Kendinize yatırım yapacak kadar bile değer

vermiyorsunuz, anlamına gelir. Bedelini ödemeden yararlanmaya çalıştığınız her ürün, sizin kendinize biçtiğiniz değerin azlığının kanıtıdır. Kendinize biçtiğiniz değer yüksekse başkalarının da bilgi ve emeğinin değerini bilirsiniz. Onu bedelsiz almaya çalışmazsınız. Bilgi de emek de para da enerji değiş tokuşudur. Bedelsiz ödül yoktur. Evrenin yasası!

Bu kural hayatımızın her alanında geçerli. "Ama" ile başlayan savunma mekanizmalarımız enerji boyutunda bu gerçeği değiştirmiyor; egzersiz yapma boyutunda bile. Ne kadar emek (maddi manevi) o kadar sonuç:

Hiç egzersiz yapmamanın sonucu farklı olur.

Yirmi dakikalık egzersizin sonucu farklı olur.

Kırk dakikalık egzersizin sonucu farklı olur. Bir saatlik egzersizin sonucu farklı olur.

Bir saatlik kombine egzersiz (aslandan kaç, direnç ve esneme egzersizleri karışımı) en yüksek noktada yarar sağlar. Bir saatten fazlası ise yarar değil zarar verir.

Her gün yapılsa bile bir saati aştığında da yararlı olan tek egzersiz yürüyüştür. Çünkü yürüyüş yoğun egzersiz kategorisinde değildir.

Egzersize Kendinizi Nasıl Motive Edersiniz?

Egzersize başlamak birçok insan için zordur. Bugün yarın derken bir bakmışınız günler aylar geçer. Hep yapacak daha önemli işleriniz vardır. Ama en az sizin kadar meşgul bazı insanlar düzenli spor yapma azmini, enerjisini ve öz disiplinini nasıl sağlıyor?

İşte birkaç sır:

1. *Kendime değer veriyorum.*

Egzersizi suçluluk duyduğunuz ya da zorunda olduğunuz için değil, kendinize değer verdiğiniz için yapın. Bu düşünce yapısı motivasyonunuzu arttırır.

2. *Sağlıklı ve fit bedene sahip olmayı öncelikli amacım kılıyorum.*

Somut bir amacı olan insanlar, amacı olmayanlara göre daha çok motive olur. Bu amaç için kendinize belirli bir süre ve ölçü koyun. Örneğin: … ay içinde … kadar kilo vermeyi ve… beden küçülmeyi hedefliyorum.

Amaçlı olmak motivasyonunuzu arttırır.

3. *Uyabileceğim bir egzersiz programına sadık kalıyorum.*

Belli bir programı takip ederek, ona uymanız sizde başarı duygusu yaratır. Başarı duygusu motive edicidir.

4. *Kendimi ince ve fit bir bedende hayal ediyorum.*

Hayal gücünün motive edici olduğu artık biliniyor. Çünkü hayal gücü duygularımızı ve başarı arzumuzu harekete geçirir. Başarı duygusunu her hücrenizde hissedin. Motivasyonunuz artacaktır.

5. *Seçtiğim bir giysimi incelme ölçüsü olarak kullanıyorum.*

Ne kadar inceldiğinizi tartı değil, giysiler gösterir. Ölçüm giysinizi seçin. Bu bir pantolon, etek ya da bedeninizi saran bir elbise olabilir. Başarınızı bu giysinizle ölçün; tartıyla değil. Giysinizi on beş günde bir giyin. İçine daha rahat girdiğinizi görmek motivasyonunuzu arttıracaktır.

6. *Egzersiz yaptığımda kendimi daha çok seviyorum.*

Egzersiz yaptığınız günler daha sağlıklı beslendiğinizin, daha enerjik olduğunuzun, daha çok başka işlerinizi de tamamladığınızın ve kendinizi daha iyi hissettiğinizin farkında olun. Egzersiz yapmanın kendisi hayatınızın diğer alanlarında da motivasyonunuzu arttırır.

7. *Egzersiz yaptığımda kendimi incelmiş hissediyorum.*

Elbette yaptığınız egzersiz bir günde sizi inceltmez ama incelmiş olduğunuz *duygusunu* yaratır. Bu da motivasyonunuzu arttırır.

Bilinç ve Bilinçaltı İnanç Kalıpları

İyileşme arzusu daima sağlığın yarısıdır.

Seneca

Düşüncelerimiz, inançlarımız fizyolojimizi etkiliyor. Öncelikle kilomuzla, bedenimizle ilgili inançlarımızı değiştirmekle işe başlamalıyız. Düşünce ve inanç kalıplarımızla kendimizi hasta da sağlıklı da kılabilecek güce sahibiz.

Şişman olmayı hak ettiğinize, ömür boyu şişman kalacağınıza, kilo vermenin zor olduğuna, kilo verme sürecinin bir işkence olacağına inandığınız sürece inandığınızı görürsünüz, olmak istediğinizi değil.

İnançlarınız ve düşünceleriniz sizin ya kilo almanıza ya da kilo verememenize neden olur.

Kendimizle yaptığımız içsel konuşmalara dayanan seçimlerimiz geçmişin duygusal deneyimlerine dayanıyor. Bir şekilde tetiklenen bu tanıdık duyguları yeniden yaşadığımızda elimiz yiyeceğe gidiyor ve geçici olarak acılarımızı yiyecekle uyuşturuyoruz.

Genç bir erkek, çok şişman olduğu için askere alınmadı. Üniversiteyi bitirip bir işe girmeye çalıştığında bir türlü iş bulamadı. Fazla kilolarından dolayı hiç kimsenin onu işe alacağına inanmıyordu. İşe girebilmesi için önce kilo vermesi gerektiğini söylüyordu. Oysa çalışmamak için kilolarını mazeret olarak kullanıyordu. Çünkü annesi tarafından el bebek gül bebek yetiştirilmişti. Annesi "sevgisini" onu aşırı besleyerek gösteriyordu. Onu seven tek kişiden ayrılmamak, hep annesinin koruması altında yaşamak için kendi yaşamının sorumluluğunu almaya yanaşmıyordu. Zaten işe alsalar bile o hiçbir işi beğenmiyordu.

Kiloları, esas sorunlarıyla yüzleşmemesi için ona mazeret oluyordu.

Hayatında hiçbir erkekle çıkmamış otuzlu yaşlarda bir genç kadın, kiloları yüzünden hiçbir erkeğin ona çıkma teklif edeceğine inanmıyordu. Bu genç kadın kendisini değersiz ve çirkin buluyordu. Ya inceldikten sonra bile hâlâ hiçbir erkek ona ilgi göstermezse? Bu korku, şişman olmaktan bile daha güçlüydü. En azından şimdi kendisini kandırabileceği bir mazereti vardı. Kiloları onu değersizlik duygusuyla yüzleşmekten koruyordu. Bu genç kadının öncelikle özsaygısını geliştirmeye ihtiyacı vardı. Kilolarının gerçek nedeni ortaya çıktığında kadın kendisini geliştirmeye devam etmek yerine eğitimleri yarım bırakmayı seçti. Değersiz olduğu konusunda kendisini haklı çıkarmıştı. Ego, daima haklı olmayı seçer, mutlu olmayı değil.

Bir kadın, işinde terfi edememesinin nedenlerini kilolu olmasına bağlıyordu. Esas korkusu "başarı korkusu" idi. Eğer başarılı olursa ondan daha fazla performans beklenecekti. Daha derin korkusu ise incelse de terfi edemeyeceği

korkusuydu. Çünkü kendisini başarılı olmaya layık göremiyordu. Ama şimdi kilolu olduğu için terfi edemediği inancıyla kendisini avutuyordu. Terfi edememesinin nedeni kendisi değil, kilolarıydı. Her gün gözünün önündeki şefinin kilolu bir kişi olduğu gerçeğini bile yadsıyordu.

Bazı insanlara yalanla yaşamak gerçekleri görmekten daha kolay, bildik tanıdık gelir. Kendinle yüzleşmek cesaret ister. Değişim cesaret ister. Ne çok insan kendisiyle yüzleşmekten korkuyor ve kendisini sabote ediyor.

Elbette bu korkuların altında birçok olumsuz bilinçaltı mesajı var. İnsanlar farkında bile olmaksızın bu mesajlara uygun inançlar geliştiriyor.

Boşanma, ciddi bir kaza, işi kaybetme, hatta bir başkasının travmasına şahit olma gibi travmalar da kişinin bilinçaltındaki “Dünya güvenli bir yer değil” mesajını aktive eder ve korunmacı şişmanlığın nedeni olabilir.

Kişinin psikolojik sorunlarının iyileşmesi sağlıklı kilo verme süreci için ön koşuldur. O sorunlar orada dururken bedenin iyileşmesi ne mümkün. Çöpleri halının altına süpürerek evi temizleyemezsiniz. Çürümüş çöplerin kokusu rahatsızlık verir.

Bilinç ve bilinçaltı kendi gizli çıkarlarıyla meşguldür. Niyetler iyidir ama sonuçlardan mutlu olmazsınız. Bu nedenle kilo vermeyi istediğinizi söyleseniz bile bir türlü kilo veremezsiniz. Ya da verdiğiniz kiloları çabucak geri alırsınız.

Her kilolu insanın içinde “ideal kiloda olan kendisi” vardır.

İç dünyamızda boşluk hissettiğimizde kendimizi yiyecekle doldururuz. Hatta özsaygımız düşükse fazla kilolarımızı "olduğumuz gibi" kabul görmenin bir testi olarak kullanırız. Bazen de kilolarımız bizi "görünür" kılar. Kilolu insanı herkes "fark eder." Hiç görünmemek, olumsuz anlamda dikkat çekmekten daha kötüdür. Tıpkı uslu olduğunda ilgi gösterilmeyen çocukların yaramazlık yaptıklarında olumsuz de olsa ilgi görmeleri gibi.

Herkesin bilinçaltı inançları farklıdır. Bu inançlar ağırlıklı olarak 0-6 yaşları arasında oluşur. Bilinçaltı inançlarımızın neler olduğunu, hangi bilinçaltı inançlarımızın bizi sabote ettiğini tespit etmenin ve değiştirmenin benim bildiğim en etkili yolu PiKi yani Bütünsel Kinesiyoloji uygulamalarıdır. Çünkü cevapları bize bedenimiz verir, bir uzman değil. Bedenimiz bize yalan söylemez; yeter ki onunla nasıl iletişim kuracağımızı bilelim.

Bilinçaltı inançlarımız bedenimizin her hücresinde kayıtlıdır. Tıpkı bir ovum ile spermin birleşmesinden çoğalarak oluşan bedenimiz, bizi bugünkü halimize getirmeyi bilmesi gibi, tüm bilinçaltı kayıtlarımızı da "bilir." Bedenimizin her hücresi bütünün bilgisine sahiptir. Bilinçaltı inançları değiştirmek kaderimizi değiştirmektir. PiKi eğitimlerine katılarak bilinçaltı inanç değişimini uygulamalı olarak öğrenmek elbette en etkin yoldur. Ama katılamayanların da bu bilgilerden yararlanmasını sağlamak için kitap da yazdım. Bilinçaltı inançlara ulaşmanın ve değiştirmenin uygulamalarını *Bedenin Bilgeliği* kitabımda detaylı ve açık bir şekilde anlattım.

"Eğitime katılmakla kitaptan öğrenmek aynı yararı verir mi?" Bazı okurlar bana bunu soruyor. "Aşk kitabı okumakla âşık olmak bir olur mu?" diye yanıtlıyorum ben de. Aslında

hayatında bir kez olsun uygulamalı herhangi bir eğitime katılan herkes bunun cevabını verir. Sadece kitaplar yetseydi okullara, eğitmenlere, öğretmenlere gerek olur muydu? Her şeyi sadece kitaplar aracılığıyla öğrenmek ve öğretmek mümkün değil elbette. Bilginin ve uygulamanın yeri farklıdır. İkisi de gereklidir. Ama yine de bir eğitim kitabından yararlanmayı seçenin bir ölçüde bilgilenip fayda sağladığı da bir gerçek. Okuyanla okumayan bir mi?

Türkiye'de hiç bilinmeyen ve uygulamalı öğrenmeye dayalı bir konuda anlaşılabilir bir eğitim kitabı yazmak, sadece bilgiye dayanan bir kitabı yazmaktan çok daha meşakkatliymiş. Ben de bunu öğrendim.

17

Kendinize İhanet Etmek

> En büyük aptallık, mutluluk nesneleri peşinde koşarken sağlığını heba etmektir.
>
> Arthur Schopenhauer

İnsanların en mutlu oldukları anlar kendi doğal halleriyle, doğal gerçekleriyle uyum içinde oldukları anlardır; iş hayatında, arkadaşlıkta, ilişkilerde ve sağlıkta. Kendi gerçeğinle uyum içinde yaşıyorsan her şey yolunda akar. Karşına çıkan zorluklar, seni kendi doğalını yaşayamayanlar gibi yoğun etkilemez. Belki biraz üzülürsün ama kısa bir süre sonra omuz silkip geçersin.

Ne çok insan ruhunun, gönlünün istediği hayatı değil, mecbur kaldığı hayatı yaşıyor. Başkalarının ondan talep ettiği hayatı yaşıyor. Kalbimizi dinlemek yerine, alıştığımız ya da mecbur kaldığımız hayatı yaşadığımızda, risk almak yerine korkularımıza ve alışkanlıklarımıza yenik düştüğümüzde yürekteki ve ruhtaki boşluğun yarattığı özlem ve öfke ortadan kaybolmuyor. Gittikçe olumsuz düşünce ve duyguların esiri oluyoruz. Bu da insanda acı çekme korkusu ve duygusal açlık

yaratıyor. Acı çekme korkusu acının kendisinden daha güçlüdür.

İnsanların temel sorunu, yüreğinin arzusunun ne olduğunu bilmemesi ya da içinde bulunduğu durumdan kaçma arzusunun (korkularının) yüreğinin arzusunu keşfetme isteğini gölgelemesi oluyor. Kendinizi tanıma sürecine yatırım yaptığınızda, emek verdiğinizde bunun yanıtını alıyorsunuz.

İnsana en büyük ihaneti yaşatan kişi kendisidir. Kendine ihanet, benliğin yitirilmesidir. Bu durumda kişi kendisi olamaz ve kendisine biçilen roller içinde bir yaşamı ziyan etmeye mecbur kalır.

Araştırmacılar, amaçlı yaşam süren insanlar ile sağlıklı kilo arasında bir bağlantı olduğunu söylüyor. Varlığımızın bir amacı olduğunu bilmek, ruhumuzu besliyor. Anlam ve amaç ruhun gıdasıdır.

Tüm korkularına rağmen sevmediği işini, sevmediği eşini terk etme cesaretini göstererek kendi seçtiği hayatı yaşamaya başlayan bir eğitim katılımcısını üç sene sonra gördüğümde onu ilk anda tanıyamamıştım bile. O kilolu, mutsuz kadın gitmiş, canlı, enerjik, gözlerinin içi parlayan hoş, zarif bir kadın gelmişti yerine. Hem sevdiği bir işte çalışıyordu hem de harika giden bir ilişki içindeydi. Özsaygısının ve kendisine güveninin arttığı her halinden belli oluyordu. Onunla gurur duyduğumu mutluluk gözyaşlarım gösteriyordu. Eğitimler süresince onunla, kendi sabotajlarının farkına varması için az uğraşmamıştım. Bu sürede bana çok kızmıştı. Hatta bir kez eğitimi yarıda bırakarak terk etmişti. (Bir süre sonra eğitime yeni baştan katıldı.)

Kurban rolünden vazgeçmek ne zor geliyor çoğu insana.

İçinizde derinden bir özlem varsa korkularınıza rağmen risk alın.

Korkan ile korkak arasında fark vardır. Cesur kişi de korkar.

Korkak korkularının kendisini durdurmasına izin verir. Cesur, korkmasına rağmen istediği yolda adım atar. Genellikle hayatımızda yakın ilişki içinde olduğumuz insanlar en büyük stresi yaratanlar olur: anne babalar, eşler, sevgililer, patronlar. Kendi yaşam yolunuzu takip ettiğinizde yaşamınızda olacak değişikliklerden korkmanız doğaldır.

Bu değişimlere açık olun, korkunuza rağmen adım attığınızda, ruhunuzun rehberliğine güvendiğinizde evren sizi ödüllendirir.

Şimdiki durumunuzdan olmayı istediğiniz duruma gelmek için gereken bir geçiş süreci olacaktır. Her ne kadar sihirli bir güçle bu süreci hiç yaşamadan atlamayı arzu etseniz de bu süreci yaşamaya hazır olun. Ciddi bir ameliyattan sonra iyileşme süreci vardır. Bu süreçte birtakım bedensel rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz. Ama hayatınız kurtulmuştur. Geçiş sürecinde geçici rahatsızlıkları göze alın. Bu dönemde kendinize şunu söyleyin: “Bu benim yüreğimin arzusu. Değişimlerin hayatımda olmasına izin veriyorum. Korksam da kendi yolumda yürüyorum. Kendimi seviyorum. Ben değerliyim.”

18

Yaşam Enerjisinin Akış Bozukluğu

> Doktorlar sağlıkla değil hastalıkla ilgileniyor. Toplum, sağlığın hastalığın tedavi edilmesi olduğu anlamına geldiğine inandırılmış durumda.
>
> Ashley Montagu

Biz enerjisi olan varlıklar değil, enerji varlıklarıyız.

Zihinsel denge, duygusal denge, ruhsal ve bedensel denge bizi sağlıklı kılar. Hayat daima dengeden yanadır.

Stres kaynaklı hastalıkların böylesine yaygın olduğu günümüz dünyasında çoğu insanın içinde yeterince yaşam enerjisi dolaşmıyor. Tarih boyunca *chi, ki, prana, yaşam gücü, orgon* gibi değişik isimlerle hemen her kültürde bilinen yaşam enerjisi, bedenimizde meridyenler aracılığıyla dolaşır. Meridyenler enerji damarlarıdır. Meridyenlerde yeterli miktarda yaşam enerjisi dolaşmadığında ya da meridyenler tıkalı olduğunda, ters aktığında, enerji donduğunda canlılığımızı yitiririz. Stres, olumsuz düşünceler ve duygular enerjinin akışını engeller. Tıpkı tıkanan damarlarda kanın dolaşamaması gibi. Bu tıkanıklıklar, depresyonun ve tüm

hastalıkların başlangıç noktasıdır. Beş bin yıllık Çin Tıbbı uygulayıcısı hekimler, hastalıklar ortaya çıkmadan çok önce enerjinin tıkandığı meridyenleri tespit ederler. İyileşmek için önce meridyenlerde düzgün akışın yeniden sağlanması gerekir.

Tıkanan enerji canlılığını yitirir. Tıpkı durgun sularda hayatın olmaması gibi. Akışın olduğu yerde canlılık vardır. Hareketsizlik ölüm öpücüğüdür.

Cansızlık stres yaratır. Stres YAĞ programını aktive eder. Kendimizi yorgun ve bitkin hissettiğimizde canımız daha çok şekerli, yağlı yiyecekler ister. Çünkü şeker ve un gibi basit karbonhidratlar bize çok hızlı enerji verir ama bu enerji yüklemesi kısa süreli olduğundan karnımız yine acıkıverir. Yine abur cubur tüketiriz. Kendimizi suçlu hissettikçe olumsuz düşüncelerimiz ve duygularımız artar. Kısırdöngü iş başındadır.

Enerji tıkanıklıklarını PiKi teknikleri ve meridyen akışı dengelemesi ile aşarak, bedenimizin YAK programını aktive edebiliriz.

Meridyenlerle ilgili daha geniş bilgiyi *Meridyen Terapisi* isimli kitabımda bulabilirsiniz.

Enerji Boyutu Tıp Boyutu

Yaşam enerjisi bedeninizde nasıl akıyor? Tıkanmış mı, ters mi akıyor, donmuş mu? Bunlar beş bin yıllık Doğu tıbbının öncelikle test ettiği ve bu akışa göre teşhis ve tedaviyi belirlediği yol. PiKi teknikleri fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutta enerji akışını dengelemeyi sağlar. (Tıp doktorları teşhis ve tedavi için de kullanabilir.)

Enerji akışının düzenlenmesi en-en-en öncelikli konudur. Çünkü doktorunuz sizin fiziksel sorununuzun erken aşamasını tıbbi cihazlarla veya tahlillerle tespit ettiğinde zaten o organın enerjetik boyutta yüzde kırk enerjisini/sağlığını kaybetmiş durumda oluyorsunuz. Yani belli bir organla veya hormonla ilgili enerji dengesi bozulmasının yarattığı tahribat, o organla ya da hormonla ilgili enerji düzeyi yüzde altmışa indiğinde doktorunuz tarafından, modern tıp aletleri ve pahalı tahliller tarafından "görülebilir" yani tespit edilebilir ve teşhis edilebilir konuma geliyor.

Beş bin yıllık Doğu tıbbı ile yüz yıllık Batı tıbbı arasındaki fark: İlki ruhsal içerikli ve "sağlığa hizmet" odaklı, ikincisi ruhsuz ve "hastalığa hizmet" odaklıdır.

Hastalığa hizmet odaklı sektörde, sağlığınıza kavuşmanız müşteri kaybıdır. Niye tümüyle iyileşmenizi istesinler ki? Bu nedenle hastaya verilen ilaçların yan etkilerini ortadan kaldırması için verilen ikincil ilaçların yan etkileri dolayısıyla gittikçe artan sayıda ilaç yazılması sizi şüpheye düşürsün. Kendi sağlığınızın sorumluluğunu almaktan çekinmeyin. Sizi birkaç dakika muayene eden doktorunuz değil, bedeniniz en iyisini biliyor. Onun dilini anlarsanız size her şeyi anlatıyor.

Bedeninizin kendisini iyileştirme gücünü hiçbir "tedavi" yöntemi aşamaz. O tek hücreden kendini "bugünkü siz" olmaya dönüştürdü; kalbinizle, beyninizle, karaciğerinizle, tüm organlarınızla… O sizin sağlıklı olmanızı istiyor. Bedeninizin bilgeliğine güvenin. Ona yardım edin. Sizin tüm sağlıksız seçimlerinize rağmen bedeniniz sizi tüm kapasitesiyle sağlıklı yaşatmaya çalışıyor.

Yaşamamayı seçmek; yaşamayı seçmek; ne ölmeyi ne yaşamayı seçmek. Bu seçimlerden birini yapıyoruz her birimiz.

Yaşamamayı seçen insanlar var. Çözüm kolay. Doğrudan ya da dolaylı yollarla (ölümcül hastalıklarla, alkol/ hız/ tehlikeli spor, dikkatsizlik vs. bağlantılı kazalarla) intihar edersiniz. Doğrudan yol, bilinçli zihnin ölüm seçimidir. Dolaylı yol, bilinçaltının ölüm seçimidir.

Yaşamayı seçen insanlar var. Yaşamınızın her boyutta kalitesini arttırmak için elinizden gelenin en iyisini yaparsınız. Amacınız her gün kendinizin daha iyi versiyonu olmayı seçerek, kendinize ve bütüne yararlı bir birey olabilmektir.

Ne ölmeyi ne de yaşamayı seçen insanlar (köleler) var. Bu kesim çoğunlukta. Yaşama katlanan "köleler." Bir gün, yeterince bedel öderlerse her şeyin kendiliğinden güzel olacağı hayalleriyle yaşayan köleler. Fiziksel olarak var olan ama kendi hayatlarını değil, takdir göreceğine inanarak başkalarının hayatını yaşayan "fedakâr" köleler. Kaderlerini değiştiremeyeceğine inanarak hiçbir adım atmayan, "kader mahkûmu" köleler. Başkalarının kendisinden beklediği "hayatı" yaşayarak sevileceğine, onay ve kabul göreceğine inanan köleler. Her şeyi "doğru" yaparsa, boyun eğerse bir gün kendi hayallerini gerçekleştirmelerine izin verileceğini sanan köleler. Başkalarının iznine tabi bir yaşamda ancak köle olunur; özgür bir birey değil.

Sadece "var olmaktan" yaşamaya doğru, kendi gerçek benliğimize doğru ne kadar adım atıyoruz?

Yaşadığımız hayatta ne kadar varız?

19

Hormonlar

> Yoksulluk çok boyutludur. Paranın ötesinde, eğitimde, sağlıkta, politik katılımda, kişinin kendi kültürünü geliştirmesinde ve sosyal organizasyonlarda yoksuluz.
>
> Atal Bihari Vajpayee

Bu söze ben de bir şey eklemek istiyorum. Paranın dışındaki tüm yoksullukların adına cehalet diyoruz.

Peki hayatımızı, sağlığımızı, duygularımızı, ne zaman uyuyacağımızı, uyanacağımızı, açlığımızı, tokluğumuzu, kilomuzu, neşemizi, hüznümüzü, enerjimizi, kime âşık olacağımızı bile yöneten hormonlarımız hakkında ne biliyoruz? Niye bu kadar az şey biliyoruz? Niye merak etmiyoruz? Niye hazır lop reçetelerden medet umuyoruz?

Hormonlarımız: Bedenimizin Enerji Dansı

Şimdi hormonlarımızı tanıma zamanı. Hormon kelimesi İngilizce “harmony” yani “uyum” sözcüğünden geliyor. Evrensel enerjiyle uyumlu şekilde akan yaşam enerjisi demek. Hormonlarımız yaşam enerjisiyle ahenk içinde dans ettiğinde

biz de “yaşamsever” bir varlık olarak doğal sağlığımıza kavuşuyoruz; sadece kiloda değil, her boyutta.

Hormonların bedenimizde düzenli ya da düzensiz çalışmaları, yaşam enerjisinin bedenimizdeki akışının yansımalarıdır. Yaşam enerjisi tıkandığında hormonlarımız da düzensiz çalışır. Bu tıkanıklığa neden olan faktörleri kitap boyunca değişik şekillerde tekrarladım. Her şeyin başı ruh ve zihin sağlığı.

Hormonal dengesizlikler, ruhsal, duygusal, zihinsel, bedensel dengesizlikler sonucu ortaya çıkar. Yani hormonal dengesizlikler, ilaç sanayinin empoze etmeye çalıştığı gibi sorunlarımızın nedeni değildir. Yaşam seçimlerimizin sonucudur!

Bu nedenle hormonal dengeyi sağlamak için dışarıdan verilen ilaç yardımları, geçici olarak semptomları ortadan kaldırarak belki sorunu geçici olarak çözümlenmiş gibi gösterir ama kök sorun yine bir başka yoldan, bir başka hastalık olarak kendisini ifade eder; üstelik ilaçların yarattığı yan etkilerin sorunları da eklenerek. Kalıcı çözüm, yaşam enerjimizi zihinsel, ruhsal, duygusal ve fiziksel boyutta dengelemekten geçiyor.

Bunun hap yut düzelsin çözümü yok. Çabasız kolay çözümü yok; her ne kadar olmasına inanmak isteseniz de.

“Kolaycı zihinler çıkarcı zihinlerin kurbanı olur” sözünü sıkça tekrarladım *Geleceği Hatırlamak* isimli kitabımda. Kilo endüstrisinde de geçerli bu; her alanda olduğu gibi. Bedeninizi yeni yaşam seçimleriyle, yeni bir yaşam tarzıyla yaratacak olan sizsiniz; ilaç, ameliyat, geçici bir süre yapılan diyet değil.

Değişik kültürlerde Prana, Chi, Ki gibi değişik isimlerle bilinen yaşam enerjisi, bedenin meridyen denilen akupunktur çizgileri boyunca akar. Pi, sonsuzluğu; Ki, enerjiyi temsil eder. Nil Gün'ün yarattığı ve kendisinden çok şey kattığı yepyeni bir eğitim programı olan Bütünsel Kinesiyoloji-PiKi, dengesi bozulmuş yaşam enerjisini dengelemeyi amaçlar. Bütünsel Kinesiyoloji bir enerji çalışmasıdır. Merkezimizde diğer PiKi eğitimlerinin yanı sıra, senede bir kez 13 hafta süren **PiKi ile İdeal Kilo** uygulamalı eğitimi de verilmektedir. (e.n.)

Diyete gir, diyeti bırak, yeni bir diyet dene, bırak, başkasını dene. Bu beslenme alışkanlığına yoyo diyeti denmesinin sebebi, lastiğin ucuna bağlı bir top olan yoyonun önce hızla ileri gitmesi, sonra geri gelmesi ve ivme düştükçe yavaşlamasıdır. Tıpkı yoyonun hareketinde olduğu gibi, diyete girildiğinde önce hızla kilo verilir, diyet sonrası verilen kilolar geri alınır ve bu döngü sürdükçe giderek kilo vermek imkânsız hale gelir; çünkü yoyo (kişinin metabolizması) artık durmuştur.

BÖLÜM 4

KİLOMUZU ETKİLEYEN HORMONLARIMIZ

> Hayatımızın kalitesini artırmak için, yaptığımız seçimlerin sorumluluğunu kabul etmeye ihtiyacımız var. Uzun vadeli yatırımlara ihtiyacımız var. Bu yatırım sağlık ve eğitimdir.
>
> BUZZ ALDRIN

BESLENME VE EGZERSİZİN kilo ile bağlantısını artık hepimiz biliyoruz. Günlük gazetelerin sağlık köşeleri bu ikisine yönelik önerilerle dolu. "Yediğinin yarısı, hareketinin iki katı" formülü sıkça gazete köşelerinde tekrarlanır. Bu öneri yanlış değildir ama eksiktir. Hormonal sorunların kilolarımızı nasıl etkilediği konusunda yeterince bilgi sahibi değiliz; tiroit sorunu, östrojen sorunu, adrenal sorunu, ensülin direnci, leptin direnci vb.

Sağlıklı bir kadının doğal yaşam döngüsü içinde doğal ve sağlıklı olarak azalan ya da yükselen hormonlar bile sorun olarak medikalize edilmiş durumda. Regl sorunları ve menopoz için "hormon tedavisi" öngörülüyor. Genel anlamda sağlıklı insanlara birçok nedenle hormon takviyesi almaları yönünde

“tedavi” uygulanıyor. Kilo ve metabolik sorunlar için hormon tedavisi rutin olarak uygulanıyor. Nedense insanların çoğu, sağlığının sorumluğunu üstlenmek yerine dışarıdan gelecek olan hap çözümlere pek meraklı. Ama sorumluluk üstlenilmediğinde bedelden muaf olunmuyor. Çoğu insanın kafasında sorumluluk kavramı, görev ve kendini suçlamayla özdeşleşmiş olduğu için, hayatlarının sorumluluğunu almaktan bucak bucak kaçıyor. Bu kaçış sorunlara “gecikme zammı” bindiriyor. Ödenecek olan bedel daha da ağır oluyor.

Metabolik Sendrom Ne Ola?

Günümüzde çok yaygın olarak teşhis konulan metabolik sendrom, iddia edildiği gibi genetik bir durum değil, kötü beslenme, sağlıksız yaşam seçimlerinin sonucu organizmada oluşan hormonal dengesizliktir. İlaçlarla ve hormon takviyeleri ile düzeltilmesi sadece ilaç firmalarının işine yarar. Oysa dışarıdan alınan bu hormon takviyeleri vücuda yarar sağlamak bir yana bedenin doğal hormon üretimine zarar veriyor. Bedene zerk edilen sentetik hormonlar uzun vadede, bedeni dışarıdan alınan hormonlara bağımlı kılıyor; hem de ömür boyu. Yan etkileri de cabası. Oysa hormonlarımızı doğal yöntemlerle dengeleyebiliriz.

Her ilacın yan etkileri vardır. Yirminci yüzyıl başlarında kokainin ilaç firmaları tarafından yan etkisi olmayan öksürük şurubu olarak pazarlandığını biliyor musunuz? Eroinin morfin bağımlılığının tedavisi için kullanılan bir ilaç olarak pazarlandığını biliyor musunuz?

Sıkça değişen “doğrularıyla” tıp bir bilim değil, bir sanattır. Ama ticari sanat ama gerçek sanat. Kullanana göre değişiyor.

Ben bir tıpçı değilim ama araştırmacı yazarım. Yakın zamana kadar yumurta öcüydü. Yumurtanın kolesterolü yükseltmediğini otuz yıldır eğitimlerimde söylerim. 2006 yılında yayımlanan *Pazartesi Rejime Başlıyorum* kitabımda kolesterolün ne olduğunu, yumurtanın kolesterolü yükseltmediğini, kolesterol ilaçlarının sağlığa zararlarını, yüksek kolesterol sorununun nasıl doğal ve kolay yollarla tedavi edilebileceğini uzun uzadıya yazmıştım. Bilimsel makalelere ve alanında sıra dışı ve (sistem tarafından satın alınamamış) gerçek bilim insanı olan doktorların yazdıklarına dayandırarak ve kaynak göstererek yazmıştım. Belki kolesterol "hastası" yakınları araştırır diye. Belki kolesterol "hastası" insanların kendileri araştırır diye.

Tabii bu araştırmaları yapmak ve birkaç sayfa içinde özet olarak açıklayabilmek için epey zaman harcadım.

Ne yazık ki sağlık sisteminin çarpıklığı içinde çoğu doktor hasta bakmaktan araştırma yapmaya vakti olmadığından şikâyet ediyor. Onlar da haklı. Bu nedenle çoğu doktorun ilaçlar hakkındaki bilgileri, ilaç firması temsilcilerinin verdiği bilgilerle sınırlı oluyor.

Kolesterol konusu, nihayet Türkiye'de tıbbın gündemine 2011-12 yıllarında girdi. O da aykırı bir doktor olan Canan Karatay sayesinde. Dr. Karatay gibi idealist, sisteme boyun eğmeden bildiği doğruları söyleyebilen tıp sanatkârlarına ihtiyacımız var. Bu tür bilgilere sadece tıp sanatıyla uğraşanlar değil, yabancı dil bilen herkes, yeterince meraklıysa ve zaman ayırıyorsa ulaşabilir. Ama ne yazık ki, gerçek bilgiye aç, meraklı bir toplum değiliz. Bilgiye ulaşmak için unvan değil ilgi, merak ve zaman ayırmak gerekiyor.

Kadınlarda seksen beş santim, erkeklerde yüz iki santimin üzerinde olan bel ölçüsü sağlık açısından riskli sınıfına giriyor.

Eğer;

Kan yağınız (trigliserit) 150 mg/dL'nin üzerinde ise,

İyi kolesterol (HDL) erkeklerde 40 mg/dL, kadınlarda 50 mg/dL'in altında ise,

Kan şekeriniz 110 mg/dL'in üzerinde ise,

Kan basıncı 130/85'nin üzerinde ise, doktorunuz size metabolik sendrom teşhisi koyar.

Bedenin doğal iyileştirici gücünün yerine hiçbir ilaç geçemez. Haplarda, iğnelerde aranan çözümlerin bedelini eninde sonunda sağlıklı organlarımıza da zarar vererek öderiz.

Hormonlar ve Metabolizma

Hormonlar nedir? Hormonlar bedenimiz ile beynimiz arasında mesaj ileten biyokimyasal postacılardır.

Metabolizma nedir? Bizim biyokimyasal yapımızdır. Metabolizmanın görevleri arasında bedenin kalorileri nasıl yakacağının bilgisi de vardır.

Kiminin metabolizması hızlı çalışır, kiminin yavaş. Aynı boyda iki kişi tıpa tıp aynı şekilde beslense bile kiloları aynı olmaz. "Su içsem yarıyor" ya da "Ne yersem yiyeyim kilo almıyorum" diye sözler işitmişizdir. Tabii ikinci tipten az sayıda insana gıpta ile bakmışızdır.

Biyokimyasal yapımızı oluşturan hormonlar, bize ne zaman yememiz, içmemiz, uyumamız, uyanık kalmamız, üremememiz vs.

gerektiğinin mesajlarını verir. Hormonlar kime âşık olacağımızı bile belirleyen faktörlerden biridir. Gece gündüz durmaksızın faaliyet gösteren hormonlarımız bedenimizin ve beynimizin bütün faaliyetlerinden sorumludur. Hormonlarımızın düzgün çalışması fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutumuzu sağlıklı kılar.

Bedenimizin endokrin sisteminde hormonları salgılayan endokrin bezleri var. Açlık /tokluk hissi hormonlarla ilgilidir. Yiyip içtiklerimizin sindirilmesi, yağ olarak depolanması, yakıt (enerji) olarak kullanılması seçimleri hormonlarla ilgilidir.

Hormonlar Kilo Alma/Verme Sürecinde Çok Büyük Rol Oynar

Yaşınız ve cinsiyetiniz ne olursa olsun ideal kilonuza ulaşmak için beslenme ve egzersizin yanı sıra hormonlarınızı tanımanız ve onların doğal yollarla düzenli çalışmasını sağlamanız gerekir. Sadece kilo sorununda değil, her türlü sağlık sorunlarınızda hormonlarınızı ilaçlarla, hormon takviyeleriyle, ameliyatlarla kalıcı ve sağlıklı olarak dü-zen-le-ye-mez-si-niz; her ne kadar hap çözümlerin olduğuna inanmayı istesek ya da Batı tıp dünyası tarafından inandırılmaya çalışılsak da.

Erkek olun kadın olun, ergen olun, menopoz/andropoz döneminde yetişkin olun, hormonlar kilolarınızı etkiliyor; kiloları alırken de verirken de. Hatta hangi bölgede yağların biriktiğini bile hormonlarınız tayin ediyor. Siz hiç bacakları zayıf olduğu halde göbeği olan insanlar görmediniz mi?

Ya da doğum sonrası biriken yağlar; menopozla birlikte artan kilolar ve yaş ilerledikçe kilo vermede yaşanan zorluklar…

Sağlıksız beslenme, hareket azlığı ve stres yüklü yaşamımızda bozulan hormon fonksiyonları ve dengeleri hem obeziteye hem hastalıklara neden oluyor.

Ama iyi haber şu: Hormonal dengemizi yeniden kurduğumuzda doğal yollarla sağlıklı kilomuza kavuşuyor ve o kiloda kalabiliyoruz; yaşımız kaç olursa olsun.

Hormon Dengesi

Günlük sütün bile buzdolabında ne kadar uzun süre dayandığı dikkatinizi çekmiştir. Etler hormonlu, tavuklar hormonlu, domatesler hormonlu, meyveler hormonlu. Sebzeler buzdolabında bir süre sonra çürüyor ama sertliğini kaybetmiyor. Doğal gıda neredeyse kalmadı. Doğal tarımla yetiştirilen ürünler bile sanayi atıklarının zehirlerini taşıyor.

Çünkü bu zehirlerin toprakla, suyla, havayla yayılışını denetleyemezsiniz.

Hormonlar kilomuzu, yağ depolama hızımızı, açlığımızı, belli gıda türlerine aşermemizi ve metabolizmamızı etkiliyor.

Endokrin sistemimizi, tüm enstrümanların akortlu olduğu, uyum içinde çalan bir orkestraya benzetebiliriz. Ama bu orkestradaki bir aletin bile akordu bozuksa ya da yanlış notalar çalmaya başlarsa müziğin ahengi bozulur, hatta diğer enstrümanlar da notayı takip etmekte zorlanır, değil mi?

Adrenalin, tiroit, kortizol, ensülin gibi hormon isimlerine çoğumuz aşinayız. Ama bunların kilomuz ve sağlığımız üzerindeki etkilerini yeterince bilmiyoruz. Değişik kilo verme "tedavileri" ve ilaçları genellikle tek bir hormon üzerine odaklanır. Bozulan tek bir hormon dengesinin diğer hormonların dengesini de bozduğu ise bize söylenmez.

Endokrin sisteminde Batı tıbbının “parça”ya yönelik tedavilerini uygulayamazsınız. Tek bir hormonu diğerlerinden ayırarak “tedavi” edemezsiniz.

Hormonlarımız her şeyden etkileniyor.

Hormon dengemizi bozan şeylerden bazıları:

Beslenme tarzı. (İşlenmiş gıdalar, genetiği değiştirilmiş gıdalar, tarım ilaçları, hormonlu gıdalar vs.)

Çevresel faktörler. (Hava, su kirliliği, sağlıksız ortamlar ve ilişkiler, elektromanyetik kirlilik)

Uykusuzluk, duygusal sorunlar, stres.

Bu tür etkiler bazı hormonların aşırı çalışmasına yol açıyor, bazılarını ise kış uykusuna yatırıyor. Yani dengesi bozulan tek bir hormon, diğer hormonların da dengesinin bozulmasına yol açıyor. **Bu dengesizlik uzun süreli olursa sonuç fazla kilolar olarak bize dönüyor.** Bu durumda aşırı spor yapsanız ve çok az yeseniz bile bir süre için kilo kaybediyor ama sonra kaybettiğiniz kiloları hızla ve fazlasıyla geri alıyorsunuz.

Yağ yakıcı hormonlarımızın düzenli çalışması ile doğal kilomuza geri dönebiliriz.

Metabolizmamızı yağ depolayıcı olmaktan çıkarıp yağ yakıcı işlevine döndürdüğümüzde, kendimizi daha iyi hissederiz, daha iyi görünürüz, sağlıklı kilomuzu aç kalmadan ve saatlerce egzersiz yapmaya ihtiyaç duymadan koruyabiliriz.

Sağlıklı çalışan hormonlar sağlıklı metabolizma anlamına gelir. Düz karın, ışıltılı gözler, ışıltılı saçlar, yüksek enerji, canlı

ve yaratıcı zihin, sağlıklı yaşam metabolizmamızla doğrudan ilgilidir.

Amacımız incelerek sağlıklı olmak değil, sağlıklı olarak incelmek.

Hormonlarımız düzenli çalışmazsa ne kadar az yersek yiyelim, ne kadar çok egzersiz yaparsak yapalım bir türlü kalıcı kilo veremeyiz. Aynı kiloları veririz alırız, veririz alırız. O son beş on kilo bir türlü hayatımızdan çıkmaz. Gittikçe umutsuzluğa kapılırız.

Hormonların düzensiz çalışması, diyabet, depresyon, metabolik sendrom, tiroit, âdet öncesi sendromu, rahim kistleri, ağır menopoz sorunları, prostat büyümesi, iktidarsızlık, cinsel isteksizlik, enerji düşüklüğü, uykunuzu alsanız bile yorgunluk, cilt sorunları, erken kırışıklık, erken yaşlanma gibi sorunları yaratır.

Her hastalığın ardında hormonal dengesizlik vardır. Hormonlar işlevini yeterince yerine getiremiyor demektir.

Bedeninizdeki her fonksiyon hormonlar tarafından kontrol ediliyor. Biyokimyasal yapımız (hormonlar) anbean beden sistemimizin faaliyetlerini dengede tutmaya çalışıyor.

Sorunlarımız biyokimyasal bozukluklardan kaynaklanmıyor. Biyokimyasal bozukluğa neden olan yaşam seçimlerimizden kaynaklanıyor.

Biyokimyasal bozukluklar neden değil sonuçtur.

Düşüncelerimiz, duygularımız, yiyip içtiklerimiz, günlük aktivite düzeyimiz, çevresel zehirler, aldığımız ilaçlar, stres, hormonlarımızı etkiliyor. Sinir sistemi, sindirim sistemi, boşaltım sistemi, lenf sitemi, dolaşım sistemi, kan şekeri düzeyi, solunum sistemi, böbreklerimiz, akciğerimiz, karaciğerimiz, dalağımız; bütün organlarımız, zihinsel durumumuz, uyumamız, uyanmamız, duygusal yaşamımız, ruhsal boyutumuz; varlığımızın her boyutu hormonlar aracılığıyla iletişim kuruyor. Endokrin sistemimiz, tüm bunların arasındaki dengeyi (bize rağmen) elinden geldiğince sağlamaya çalışıyor. Ama bedenimize hoyratça ve saygısızca davranmayı sürdürdüğümüzde, onun ihtiyaçlarını göz ardı ettiğimizde bedenimiz nereye kadar sağlıklı kalabilir? Sadece bedenin bilgeliğinin çabası yetmeyince sorunlar oluşuyor, hasta doluyoruz.

Aşırı stres göbeğimizi büyütüyor.

Uykusuz geceler, yağ yakıcı hormonların salgısını azaltıyor.

Kolalı içecekler, bağımlılığa, bize tokluk hissi veren hormonlarımızın sinyallerinin kesilmesine yol açıyor.

Modern dünyanın stres ve beslenme sorunlarına milyonlarca yıllık beden programımız adapte olamıyor. Hormonlar kendi sistemini dengeleyemiyor ve tanımadığı yeni koşullara nasıl tepki vereceğini bilemiyor. Bu dengesizlikten organlar zarar görüyor, hormon bezleri çalışamıyor. Sonuç: tiroit dengesizliği, ensülin dengesizliği, metabolik sendrom gibi sıkça rastlanan sorunlar... Ve kilo alıyoruz.

Yuttuğumuz her lokma, içtiğimiz her yudum, uykusuz kaldığımız her an, aldığımız her nefes, düşündüğümüz her düşünce, hissettiğimiz her duygu, kullandığımız her türlü elektro manyetik aletlerle harcadığımız zaman önemli. Çünkü bu seçimler bedenimize nasıl tepki vermesi gerektiğini öğretiyor. Otomatik ya da bilinçli seçimlerimizle sağlığımızı/sağlıksızlığımızı yaratıyoruz.

Sağlıklı bir beden için bedenimizi yeniden dengeye sokmak zorundayız. Doğa da beden de homoestasis ister. Yani denge.

Bedenimiz denge istiyor, hormonlarımız denge istiyor, kilomuz denge istiyor, hayat denge istiyor. Bunları yeniden sağlamak elimizde mi? Kesinlikle!

Hormonlar Metabolizmamızı Nasıl Etkiliyor?

Metabolizmanız yavaş mı hızlı mı çalışıyor? Kolay kilo alıp zor kilo verenlerden misiniz? Bir oturuşta beş kişilik yemek yiyip kilo almayan o nadir insanlardan mısınız?

Metabolizmamız bedenimizin kalorileri yakma hızını belirleyen kimya laboratuarıdır. Sindirim sistemimizdeki enzimler yediğimiz proteini aminoasitlere; yağı, yağ asitlerine; karbonhidratı, glikoza dönüştürür. Kan dolaşım sistemi bu enerji birimlerini hücrelere taşır. Hücreler gelen her enerji birimini nasıl kullanacağına uygun olarak kimyasal tepki verir.

Hormonlarımız bu enerjiyi hemen yakıt olarak mı kullanmalı, yağ olarak mı depolamalı, kas, kemik, hücre dokusu üretmek için mi kullanmalı seçimini yapar. Hormonlar düzenli çalıştığında yağ yakarız, kas biriktiririz. Hormonal dengemiz bozulduğunda yani bedenimiz bazı hormonları az, bazı

hormonları fazla ürettiğinde ise bunun tam tersini yaparız; yağ biriktiririz, kas yakarız.

Bazılarının (kilolu olmasa bile) bedeninin yağ oranı normalden yüksek olur.

Bu insanlar ince olsalar bile fit görünmezler. Çünkü bedenlerinde yağ oranı yüksek, kas oranı düşüktür. İnce göründükleri için de ne yazık ki egzersiz yapmaları gerektiğini düşünmezler. Bu tür insanlar genellikle yemek düşkünü değildir.

Kilolu olmamak, sağlıklı olmakla eşanlamlı değildir. Metabolizma statik değil değişken yapıdadır. Biyokimyamızı yani metabolizmamızı beslenme ve yaşam alışkanlıklarında yapacağımız bazı değişikliklerle doğal yollarla düzeltmek elimizde.

Hormonlarımız olmasa bedenimizin susuz kaldığının farkında olmayız. Ama hormonlarımızın dengesi bozulduğu için, beden susuzluğu günümüz dünyasında öylesine yaygın bir sorun ki. Ama bu sorunu yaşayan kişiler bedenin susuzluk çektiğinin farkında bile değiller. Belki siz de su içmeyi sevmeyenlerdensiniz. Suyunuzu çaydan kahveden, meyve sularından aldığınızı düşünüyor olabilirsiniz. Oysa bedenimiz su dışındaki tüm sıvıları gıda olarak algılıyor. Çünkü bu sıvıların moleküler yapılarını gıda sınıfında değerlendiriyor. Tıpkı arabanıza benzin yerine su koymadığınız, yüzünüzü de kolalı içeceklerle yıkamadığınız gibi. Hiçbir sıvı suyun yerini tutamıyor.

Metabolizmayı Etkileyen Temel Hormonlar

Bedenimizdeki tüm hormonlar metabolizmayı etkiler. Ama bazıları daha büyük rol oynar. İşte en önemlileri:

Ensülin (Kan şekeri hormonu)

Tiroit (Bazal metabolizma hormonu)

Östrojen ve progesteron (Doğal steroit hormonlar)

Testosteron ve DHEA (Gençlik hormonu)

Epinefrin, norepinefrin ve kortizol (Acil tehlike hormonları)

HGH (Büyüme hormonu)

Yağ dokularının da *hormon üreten fabrika* olduğu yeni yeni anlaşılıyor.

Yağ dokularının salgıladığı metabolizma hormonları:

Leptin (Tokluk hormonu)

Adinopektin (Leptin direncine karşı koruyan hormon)
Rezistin (Ensülin direnci oluşmasında rol oynayan hormon)
Peptit tirozin (İştah kesici hormon)

Grelin (Açlık hormonu)

Şimdi bu hormonlarımızı kısaca tanıyalım. Metabolizmayı etkileyen temel hormonlarımızın nasıl çalıştığını bilmek sağlığımız ve kilomuz açısından son derece önemli. Bu bölümde yukarıdaki hormonların bazılarına ilk anda bilmeniz gereken bilgilerle sınırlayarak özet yer verdim. Ama bilimsel anlatımdan hoşlanan meraklı okurlar için kitabın sonunda yukarıda belirtilen tüm hormonlarla ilgili ek bir bölüm var. Orada daha spesifik birçok bilgiyle ve bazı sağlıklı kilo verme

sırları ve uygulamalarıyla karşılaşacaksınız. Minik ama çok etkili sırlar!

ENSÜLİN *(Kan Şekeri Hormonu)*

Vücuttaki şeker dengesinin ayarlanmasında büyük rol oynayan ve pankreas bezi tarafından salgılanan bir hormondur. Normal ölçülerde salgılandığında vücuda canlılık verir.

Çok tehlikeli bazı sağlık sorunlarının temelinde normal ölçünün sınırları dışında salgılanan ensülin yatar. Ensülin iniş çıkışlarını kontrol edebilmek, bedenin hormonal dengesini düzeltmenin ilk adımıdır. Pankreas tarafından salgılanan ensülinin en önemli görevi kan şekerini düşürmektir.

Özellikle işlenmiş basit karbonhidratlı (beyaz unlu, şekerli) gıdalar tükettiğimizde çok kısa zaman içinde şeker kana karışır. Pankreas ensülin salgılayarak bu şekerleri karaciğere yönlendirir. Şeker karaciğerde glikojene çevrilerek kaslar tarafından kullanılmaya hazır hale gelir. Ensülin aynı zamanda glikozu yağ asidine dönüştürerek, daha sonra kullanılabilmesi için yağ hücrelerinde depolar. Böylece ensülin kanda yükselen kan şekerini aşağı indirir. Yüksek kan şekeri ensülin salgısını artırır, düşük kan şekeri ensülin üretimini bastırır. Ensülin salgısını düşük tutmak kilo kontrolündeki ilk adımdır. Böylece beden yakıta ihtiyaç duyduğunda glikoz yerine depolanmış yağı kullanmayı seçer.

ENSÜLİN DİRENCİ NEDİR VE NASIL OLUŞUR?

Ensülin direnci polikistik over sendromu ile de bağlantılıdır.

Çoğu insan ensülin direnci diye bir şeyin varlığını duyuyor ama ne olduğu, nasıl oluştuğu ve bu direnci nasıl aşacağımız konusunda ne biliyoruz?

Özellikle aç karnına unlu, tatlı şeyler yediğimizde kan şekerimiz hızla yükselir. Pankreas hemen harekete geçerek aşırı miktarda ensülin salgılar. Ensülin kandaki glikozu fazlasıyla temizlediği için bu kez kan şekerimiz normalin altına düşer ve yeniden acıkırız. Üstelik canımız yine unlu, tatlı şeyler çeker. İşte bu döngü şeker bağımlılığını yaratır. Peki, ensülin bu yeni gelen kalorileri ne yapar? Hemen yağa dönüştürerek depolar. Kanımızda yüksek miktarda ensülin olduğunda, bedenimiz yakıt için yağ hücrelerine başvurmaya fırsat bulamaz. Ve yağ yakamayız.

Bu döngü uzun süre devam ederse, hücrelerimiz ensülini görmezden gelmeye başlar. Bu duruma "ensülin direnci" denilir. Yani hücreler ensüline yanıt vermemektedir. Kas hücrelerinin kapısından geri çevrilen şeker, amaçsız ve evsiz barksız bir şekilde kan dolaşımı caddelerinde başıboş dolaşmaya başlar. Kan şekeri çok yükselir. Hücrelerin ensüline direncini bilmeyen pankreas kan şekerini düşürmek için daha fazla ensülin salgılamayı sürdürür. Fazla ensülin de hem böbreküstü bezlerinde hem de yumurtalıklarda daha fazla androjen üretilmesine neden olur. Ne kadar çok ensülin, o kadar çok androjen. Bu da kadınlarda *polikistik over sendromu* denilen sorunları yaratıyor.

Kan şekeri yakılarak enerjiye dönüşemediği için, kişi yemek yedikten sonra bile kendini aç, dinlendikten sonra bile yorgun ve halsiz hisseder. Bu durum Tip 2 diyabet olarak da biliniyor.

Kilo vermek isteyen insanların en çok kaçındığı besin yağlardır. Oysa bu doğru değildir. Acıkmaya neden olan şey,

şeker-ensülin dengesidir. Biraz yağ bizi tok tutar. Ne kadar çok karbonhidrat tüketirsek o kadar çok ve çabuk acıkırız. Bu dengeyi düzelttiğimizde gerçek acıkma duygusunu yaşarız yani bedenin enerjisi tükenince açlık duyarız. Aşırı kilolu insanların açlık/tokluk duygusunu bilmemeleri bu yüzdendir. Özetle; şekerli gıdalar, rafine edilmiş tahıllar ve yüksek nişasta içeren gıdalardan uzak durmak, lifli gıdalar tüketmek ensülin hormonunun yeniden düzene girmesini sağlar.

Egzersiz ensülin hormonunu dengelemek için gereklidir.

Kilo Vermek İçin Öncelikle Ensülin Direncinin Kırılması Gerekiyor

Yüzde beşlik kilo kaybı bile bu direnci kırmak için yeterlidir.

Ensülin direnciniz varsa şeker, un ve nişastalı besinleri azaltmanız, aç kalmamanız, öğün atlamamanız, sık yemeniz gerekiyor. Özellikle sofra şekerinden, tatlılardan, yüksek fruktozlu mısır şurubu içeren meşrubatlardan, un/yağ/şeker üçlüsü ile üretilmiş paketlenmiş ürünlerden (bisküvi, brovni, kek, cips, pasta, kurabiye, gofret) kesinlikle uzak durun.

Bu maddelerden uzak duran beslenme türü zaten sağlıklı bir yaşam için doğal beslenme tarzıdır. Çaya, kahveye şeker ve tatlandırıcı koyma alışkanlığından vazgeçin. Çayına beş şeker koyan bir arkadaşım şimdi çayını kahvesini şekersiz içiyor. Özellikle suni tatlandırıcılar metabolizmayı yavaşlatıyor. Siz kaloriden kıstığınızı sanırken bazal metabolizmanız yavaşladığı için hem kilo alıyor, hem sağlığınızla oynuyorsunuz.

Türkiye’de “Amerika’da en çok kullanılan granül doğal tatlandırıcı” olarak pazarlanan, hamilelere ve çocuklara bile önerilen Splenda’nın (sukraloz) 1976 yılında İngiltere’de yeni bir böcek öldürücü formülü olarak yaratıldığını hatırlayın.

Yapay tatlandırıcılardan uzak durun; diyet kolalardan ve yapay tatlandırıcı kullanılan diyet yiyeceklerden de.

Sağlıklı Şeker: Stevya, Agave Şurubu ve Hurma

En sağlıklı doğal şeker stevya, agave şurubu ve hurmadır. Bunlara keçiboynuzunu da eklemek gerekir.

Stevya: Stevya,Paraguay'da ve Brezilya'da bulunan "Stevia rebaudiana" adında bir bitkiden elde ediliyor. Asırlardır yerli halk bu bitkinin yapraklarını çay ve diğer yemekleri tatlandırmakta ve çok amaçlı tedavide kullanıyor. Bilinen hiçbir yan etkisi olmayan stevya özellikle diyabet hastaları için çok uygun bir tatlandırıcıdır. Ensülin duyarlılığını arttırdığı için diyabetin tedavisinde kullanılmaktadır. Ayrıca yüksek tansiyon, kabızlık, depresyon sorunlarına da iyi gelir. Mide ve bağırsak florasını, asit alkali dengesini korumaya yardımcı olan stevya, Japonya'da da otuz yılı aşkın bir süredir milyonlarca kişi tarafından tatlandırıcı ve gıda katkısı olarak kullanılıyor. Türkiye'de de bir süredir satılıyor. Bu bitkiden elde edilen şekerin, kan şekerini düzenleyici etkilerinin olması çok hoş. Ayrıca tamamen doğal, sıfır kalorili, bol lif içerikli olması da tercih sebebi oluyor. Stevya bitkisinin içindeki steviosid maddesi, vücudumuzdaki tat duyuları tarafından normal şekerin 250-300 katı daha tatlı olarak algılanmaktadır. Bu nedenle bir tutam stevya tozu, bir litre çay, kahve veya diğer içecekleri tatlandırmaya yeterli oluyor.

Agave: Agave anavatanı Orta Amerika olan bir kaktüs türüdür ve tekilanın hammaddesidir. Kökündeki özsuyunun damıtılmasıyla agave şurubu elde edilir. Kalorisi vardır ama bala ve şekere göre çok daha azdır ve baldan da şekerden de daha tatlıdır. Bu nedenle az miktarda tüketilir. Glisemik oranı

düşük olduğu için kana yavaş karışır. Ağızda garip bir tat bırakmaz. Sadece çay kahvede değil, tatlı yapımlarında artık birçok bilinçli insan rafine şeker yerine agave şurubunu kullanıyor.

Agave yüksek fruktozlu olması nedeniyle bazı kişiler tarafından yüksek fruktozlu mısır şurubu ile kıyaslanıyor ve tu kaka ilan ediliyor. Bu adil bir kıyaslama değil. Çünkü yüksek fruktozlu mısır şurubu GDO'lu mısırlardan elde ediliyor. Agave kaktüsten elde edilen doğal şekerdir ve glisemik endeksi düşük olduğu için kana yavaş karışır. Mısır şurubundaki fruktoz, nişastanın temel yapısı olan glikozun çeşitli işlemlerle fruktoza dönüştürülmesiyle oluşturulmuş yapay fruktozdur. Agavenin fruktozu doğaldır. Ayrıca antibakteriyel özelliği vardır ve kolesterol düşürücüdür. Kalsiyum ve magnezyum gibi besinlerin de emilimini artırır.

Hurma: Protein, yağ ve karbonhidrat üçlüsünün hazmı zorlamadan bir arada bulunduğu tek doğal gıda olan hurma aynı zamanda glisemik endeksi düşük bir meyve ve tatlandırıcıdır. İçindeki yüksek orandaki kalsiyum, fosfor, demir, potasyum, selenyum, magnezyum, niasin, A, B, E vitaminleri ve protein ile hurma çok zengin bir besin kaynağıdır. Hurmayı akşamdan suya koyun. Ertesi gün çekirdeklerini çıkardıktan sonra meyve kısmını tatlı yapımınızda şeker yerine kullanabilirsiniz. Çiğ beslenme restoranlarında hurmayla yapılmış inanılmaz lezzette tatlılar yedim; hem de hiç suçluluk duymaksızın.

Yine de doğal da olsa çok fazla fruktoz (meyve şekeri) sağlık için iyi değildir. Fruktozu doğal da olsa az tüketmekte yarar var. (Günde on beş ramın aşılmaması önerilir.)

Bedenimizde Biriken Yağlar Aynı Değildir

Bedenimizde yağlanma iki şekilde olur. Biri derimizin altında biriken yağlar, diğeri karnımızda biriken ve organlarımızı kuşatan yağlar.

Derimizin altında biriken yağlar sağlığımıza zarar vermez. Hatta leptin ve adiponektin gibi ensüline duyarlı "iyi" hormonlar bu yağlardan geldiği için bizi diyabete karşı korur. Ama karın yağları tehlikelidir. Bu "kötü" yağlar metabolizmayı yavaşlatır, büyüme hormonunu azaltır, kortizolu artırır, ensülin direncine neden olur ve bizi yüksek tansiyondan siroza kadar her türlü hastalığa açık hale getirir.

Bedenimizde ne kadar yağ varsa, beynimizde o kadar çok ensülin vardır. Bu da ileri yaşlarda hafıza kaybı ve Alzheimer hastalığına neden olabiliyor.

Şişmanlık ensülin direncine, ensülin direnci şişmanlığa neden oluyor.

> Ensülin direncinin yarattığı sorunlar:
>
> Obezite, tatlı krizleri, şeker hastalığı, açlık nöbetleri, uyuklamalar, çarpıntı, terlemeler, kötü kolesterol yükselmesi, trigliserit yükselmesi, karaciğer yağlanması, tansiyon yükselmesi, anlamsız, ani ve aşırı tepkiler, uyku bölünmeleri ve uyuklamalar, her türlü çabaya rağmen kilo verememek, polikistik over sendromu, metabolik sendrom, uyku apnesi.

Doğal destek: Rafine edilmemiş tam gıdalarla beslenmek, düzenli egzersiz (tempolu yürüyüş, merdiven tırmanmak,

bisiklete binmek, yüzmek gibi), bol miktarda alkali oranı yüksek su içmek. Hayattan tat alacak bakış açısına sahip olmak.

Bağlı olduğu çakra: Kök çakra.

TİROİT *(Bazal metabolizma hormonu)*

Metabolizma üzerinde ensülinden sonra etkili ikinci hormon olan tiroit, köprücük kemiğinin hemen üzerinde boyunda yer alan tiroit bezi tarafından salgılanır. Tiroit hormonu hücrelerin oksijen kullanımını, bedenin kalorileri yakma hızını, kalp atışı ritmini, büyümeyi, beden ısısını, doğurganlığı, sindirimi, belleği ve duygu durumunu kontrol eder. Yapmadığı iş yok yani.

Yaşamak için gerekli kimyasal ve fiziksel olayları yani metabolizmayı düzenleyen tiroit, vücudumuzdaki her hücre ve dokunun fonksiyonlarını düzenler. Sağlıklı olmak için tiroit hormonlarının devamlı ve yeterli miktarda salgılanması gerekir.

Günümüzde çoğu insan tiroit bozukluğundan mustarip. Aslında bu, duyguların bastırılmasından kaynaklanan bir hormonal dengesizlik. Özellikle kadınlar, ataerkil toplum düzeninde gerçek duygularını rahatlıkla ifade edemiyor. Yüz yıl önce de ifade edemiyorlardı ama en azından az da olsa fonksiyon gösteren tiroitleri hâlâ kendi bedenlerindeydi. Ayrıca ensülin direnci yaratan besinler henüz hayatlarına girmemişti ve televizyon karşısında pineklemiyorlardı. Günümüzde tiroit bezi, bademcik alınır gibi fütursuzca alınıyor. Bu insanlar tiroit bezi alınınca tiroit sorunundan kurtulacaklarına inandırılıyorlar. Ama kadınlarda tiroit bezi alındığında bu kez de rahim sorunları baş gösteriyor ve bir ameliyat daha gerekiyor. Bir hormon bezi alındığında başka hormonlar aşırı çalışmak zorunda kalır ve nihayetinde başka bir organ bozulur.

Bazal Metabolizma ve Tiroit

İnsan organizmasının gerek bedensel gerekse de zihinsel çalışma bakımından en durgun olduğu zamanlarda tükettiği enerji düzeyine “bazal metabolizma” denir, demiştik.

Tiroit hormonu bazal metabolizmayı hızlandırır. Kalori miktarı düşük diyetlerde hipofiz bezi tiroit bezini uyaran salgıyı üretemez. Tiroit hormonu salgılanamadığı için metabolizma yavaşlar. Bu da yoyo diyet döngüsüne yol açar

Bazal metabolizması yükselmiş bir organizma uyurken bile daha çok enerji üretir ve kullanır. Daha çok enerji kullanımı oksijen kullanımını da artırır.

Tiroit hormonu az salgılandığında (hipotiroidi) miskinleşir ve kilo almaya başlarız. Kabızlık çekeriz. Haşimoto tiroiditi sorununda ise vücudun bağışıklık sistemi tiroide saldırır. Onu düşman olarak algılar.

Kronik Yorgunluk (Gizli Hipotiroidi)

Dr. Jonathan Forester *Kronik Yorgunluğu Fethetmek* kitabında gizli hipotiroidi ile ilgili önemli şeyler söylüyor:

“Gizli Hipotiroidizm, ABD’de kronik yorgunluğun en yaygın sebeplerinden biri olmakla birlikte en az teşhis edilenidir. Çoğu araştırmaya göre bu durumun yaygınlığı nüfusun yüzde beşi ila onu arasındadır. Bir kan testinde normalmiş gibi görünen tiroit bezlerine rağmen hipotiroidi olunabileceğini fark etmektedir. Bu hastalık kolaylıkla gözden kaçar fakat tedavisi de kolaydır. Bence bu durumun teşhis edilememesinin nedeni doktorun hasta ve öyküsünden çok laboratuar sonuçlarına inanmasıdır. Doktorların hipotiroidi teşhisini sadece laboratuar sonuçlarına göre yapması artık durmalı.”

Tiroit hormonu fazla salgılandığında (hipertiroidi) hızla kilo veririz. Kilolu insanlar, ah keşke tiroidim aşırı salgılansa diyebilir. Ama bu durum da iyi değildir. Hipertiroidi denilen aşırı salgı durumu olan Graves hastalığında kalbimiz çok hızlı atar (çarpıntı), sıcağa tahammülsüz oluruz, hızlı kilo veririz, kendimizi yorgun ve bitkin hissederiz. Sıkça ishal oluruz. Hiç de iyi bir durum değil. En olmadık zamanlarda ve durumlarda ishal olduğunuzu düşünebiliyor musunuz?

Guatr, tiroit bezinin büyümesidir.

Tiroit bezinin içinde aşırı doku oluşmasına nodül denir. Tiroidit, tiroit bezinin iltihaplanmasıdır.

Nodüler guatrlı hastalar iyotlu tuz ve iyot içeren ilaçlar kullanmamalıdır. **Eğer röntgen filmi çektiriyorsanız koldan enjekte edilen ilaçların iyotlu olduğunu bilin.** Röntgen çeken doktora bilgi verin. O günün telaşı içinde guatr hastalığınız olup olmadığını sormayı unutabilir. Doktor hatalarından kaynaklanan ölümlerin çok yüksek olduğunu hatırlayın. Hayat sizin hayatınız. Bu öncelikle kimi ilgilendirir dersiniz? Doktorunuzu mu, sizi mi?

Hipertiroidi sorunları:

Kilo kaybı
Kaslarda zayıflık
Ellerde titreme
Uyumada zorluk
Çarpıntı
Kalp ritim bozukluğu
Saçlarda incelme ve dökülme

Ciltte incelme, nemlilik ve aşırı terleme
Bağırsak hareketlerinde artma ve bazen ishal
Sinirlilik
Gözlerde ileri doğru fırlama
Âdet düzeninde bozulma
Tiroit bezinde büyüme (guatr oluşması)
Sıcağa tahammül edememek
Erkeklerde memelerde büyüme
Kemik erimesi (Osteoporoz)

Hipotiroidi sorunları:

Halsizlik, güçsüzlük, kolay yorulma
Üşüme, soğuğa tahammülsüzlük
Seste kısıklık ve kalınlaşma
El, yüz ve bacaklarda şişlik
Göz etrafında şişlik
Ciltte kuruma, kabalaşma veya kalınlaşma
Saçlarda dökülme
Kas krampları
Depresyon, uyku bozukluğu, uyku hali
Kabızlık
Âdet düzeninde bozulma
Kilo alma
Hafızanın zayıflaması, hatırlamada zorluk
Nabız sayısında azalma
Hareketlerde yavaşlama
Terlemede azalma

Doğal destek:

- 200 mcg selenyum
- 15 mg çinko
- 10.000 IU beta-karoten
- 600 mg C vitamini
- 600 IU E vitamini
- 100 mg B6, 400 mcg folik asit ve 100 mcg B12 vitamini.

Bu vitamin ve minerallerin günlük aldığınız vitamin tabletlerinde olmasına dikkat edin. Etiketleri dikkatli okuyun ve organik vitaminleri kullanın.

Bağlı olduğu çakra: Boğaz çakrası.

ÖSTROJEN VE PROGESTERON
(Doğal steroit hormonlar)

Östrojen denince kadın doğurganlığı ve dişilik akla geliyor; doğurganlık çağrıştıran kalçalar ve seksapel. Progesteron da her ay rahmi hamilelik için hazırlayan bir kadınlık hormonudur. Gebeliğin başlamasını ve sürmesini sağlayan progesteron ayrıca gebelikte öbür hormonlarla birlikte meme dokusunu geliştirir ve bu dokuyu doğum sonrasında süt salgılamaya hazır duruma getirir.

Östrojen kadın bedeninin gelişiminde önemli rol oynar. Kan yağları, sindirim enzimleri, sutuz dengesi, kemik yoğunluğu, kalp fonksiyonu ve bellek üzerinde etkisi vardır.

Östrojen ve progesteron steroit hormonlarıdır; doğal steroit. Bedenimiz bu hormonları kolesterolden üretir. Erkekler de kadınlar da değişik oranlarda bu iki hormona sahiptir.

Östrojen ve progesteron kadınlarda yumurtalık, adrenal, yağ dokusu ve plasentada; erkeklerde testis ve adrenal bezinde üretilir. Östrojen aslında bedenin hemen her yerinde üretilebiliyor.

Östrojen, progesteron ile belirli bir düzen içinde çalışır.

Âdetin ilk iki haftasında östrojen salgılanıp, rahmi büyütür ve yumurtanın oluşmasında rol oynar. Âdet döneminin son iki haftasında progesteron salgılanarak rahim salgılarını artırır. Eğer bu dönemde hamilelik gerçekleşirse progesteron rahmi hamileliğe hazırlar, gebelik oluşmaz ise progesteron âdet kanamasına yol açar. Doğum kontrol hapları progesteronun sentetik formlarıdır.

Östrojen eksik olduğunda: Östrojen eksikliği memelerde küçülme, vajinada kuruluk, cinsel ilişki esnasında ağrı, ciltte kırışıklık, saç dökülmesi, vajinada sarkma, cinsel isteksizlik ve cinsel ilişkiden zevk almama sonuçlarını doğurur. Östrojen eksikliği olursa kadın erken menopoza girebilir, bu durumda sıcak basmaları, terleme atakları ve psikolojik dengesizlikler görülür.

Östrojen fazla olduğunda: Östrojen fazlalığı sıklıkla yumurtalık faaliyetlerinin bozulması sonucu gelişir. ***Polikistik over sendromu*** denilen durumda düzenli aylık yumurtlama yoktur ve kısırlık vardır. Overler östrojeni fazla salgılarsa armut tipi şişmanlık başlar, yani kalçalarda yağ birikir, selülitlerde patlama olur.

Östrojen fazlalığı durumunda kalça ve bacakları kalın orantısız bir vücut ortaya çıkar. Östrojen hap olarak alınsa da vücut kendi kendine aşırı salgılama yapsa da fazlası kanseri tetikleyebilir. Östrojen düzeyinin kanda yüksek olması rahim ve meme kanseri için bir risk faktörüdür. Östrojen fazlalığı yağ dokusunun miktarını artırır. Artan yağ dokusunda daha fazla testosteron östrojene çevrilir, bu da yağ dokusu miktarını daha da artırır.

Sonuçta bir kısırdöngü oluşur. Daha fazla östrojen daha fazla yağ; bu da yine daha fazla östrojen demektir. Hücreler uyarılır ve vücutta kadınlık organlarında kanser gelişimi başlayabilir.

Östrojen fazlalığı vücudun su ve tuz tutmasına neden olur. Yüz yuvarlaklaşır, el ve ayaklarda şişlik ve ödem gelişir. Östrojen fazlalığı bacak damarlarının tıkanmasına, akciğere pıhtı kaçmasına, safra kesesinde taş oluşmasına ve tansiyonda artışa sebep olabilir.

Östrojen yumurtalıklarda üretildiği anda saniyeler içinde bütün vücuda dağıtılır.

Erkeklerde östrojen testosteron ile dengede olduğundan metabolizmayı olumsuz etkilemez. Ama bu denge bozuldukça erkekler kas yapıcı, yağ yakıcı hormonlarının etkisinden mahrum kalırlar. Erkeklerde memeler büyür, karın bölgesi yağlanır ve göbek büyümeye başlar, libido azalır. Sperm sayısında ve kalitesinde düşüş olur.

Yıllarca kadınlara güvenli diye uygulanan, ilaç firmaları ve doktorlar tarafından yoğun propagandası yapılan hormon terapilerinin göğüs kanserini, kalp krizini, diyabeti ve inmeyi tetiklediği artık biliniyor. Dışarıdan destekli sentetik hormonlar da ilaçtır. Ve tüm ilaçların yan etkileri vardır.

Stres ve ilaçlar östrojen hormon seviyesini düşüren en yaygın iki nedendir.

Doğal destek: Meme kanseri, fibroit kist sorunları olan, emziren anneler, âdet öncesi sancısı çeken ve menopoza yaklaşmış kadınlar östrojen artırıcı gıdalardan uzak durmalıdır.

Elma, domates, patates, pancar, hurma, greyfurt, kiraz, nar, bezelye, mercimek, havuç, biber, süt ürünleri, yumurta ve

zeytin östrojen hormonunu artırıcı besinlerdir.

Kavun, portakal, incir, ananas, soğan, lahana, mısır, yeşil fasulye, brokoli östrojen hormonunu azaltan gıdalardır.

Bağlı olduğu çakra: Sakral çakra.

KORTİZOL *(Göbek yağı hormonu)*

Göbeği olan kişiler, kortizol ile yakın ilişki içindedir.

Kortizol, tıpkı epinefrin ve norepinefrin gibi acil tehlike hormonudur.

Kortizol bedende böbreküstü bezleri tarafından salgılanan önemli bir hormondur. Az miktarda salgılandığında:

- Tehlike anında hayatta kalmak için gereken enerji artışını sağlar.
- Bağışıklılık sistemini güçlendirir.
- Bedenin dengesini korur.
- Hafızayı güçlendirir.
- Acıya daha yüksek direnç kazanmamızı sağlar.
- Tansiyonu düzenler.
- Bedende şeker dengesini sağlamak için ensülin salgısını düzenler.
- Enflamasyonda (iltihap) etkilidir.

Kortizol salgılaması herhangi bir strese karşı bedenin verdiği önemli tepkilerden biridir. Bu stres, hastalık, travma, ameliyat, aşırı sıcak/soğuk hava gibi fiziksel ya da kötü giden evlilik, işsizlik, yalnızlık gibi psikolojik nedenlerle olabilir.

Stres uzun süreli olduğunda kortizol hormonu yüksek miktarda salgılanır. Artık bizi korumak bir yana **yenilgi hormonu**na dönüşür.

Kortizol birikimi kişiyi tüm hastalıklara ve alerjilere açık hale getirir.

Penisilin alerjisi, zehirlenme gibi anaflatik şoklarda kortizon (kortizon, kortizol hormonunun sentetik versiyonudur.) verildiğinde hayat kurtarır. Ama yanlış kullanımı obeziteye, kemik erimesine ve hormonal dengenin altüst olmasına yol açar.

Kortizol ihtiyaç duyduğu proteini öncelikle kaslardan aldığı için kas zayıflamasına yol açar. (Cushing sendromu). Kortizol aynı zamanda güçlü bir bağışıklık sistemi baskılayıcısıdır.

Aşırı yüksek kortizol seviyesi, bedende **tokluk hormonu** leptinin seviyesini düşürür ve iştahı artırır.

Canınız yağ, şeker, nişasta oranı yüksek yiyecekler çeker. Bu tür gıdalar yediğinizde beden, doğal afyon olan "ödül" kimyasallar üretir ve bu tür besinlerle bağımlı ilişkiniz başlar. Stres yaşarsınız, abur cubur yersiniz, bedeniniz keyif verici kimyasallar üretir ve kendinizi iyi hissedersiniz. Eğer bu bağımlılık oluşturan döngüyü bilinçsizce sürdürürseniz, her stres yaşadığınızda, her mutsuzluk hissettiğinizde sizi rahatlatan "uyuşturucu" seçiminiz tıkınmak olur. Koca bir kutu dondurmayı, büyük bir paket patates cipsini farkında bile olmadan bir oturuşta bitirebilirsiniz. Yemek bağımlılığı hem fizyolojik hem psikolojik bağımlılıktır. Yemek bağımlılığı olanların vücutlarında kronik olarak yüksek miktarda kortizol bulunması hiç de tesadüf değil.

Stres uzun sürdükçe ve kortizol seviyesi yükseldikçe beden kilo kaybına direnç gösterir. Beden, "Zor zamanlardayız. Hem gelen tüm besinleri biriktireyim hem de zaten var olan yağlara sımsıkı sarılayım da daha zor zamanlar için kendimi emniyete alayım" diye düşünür.

Bedenimizin programı hâlâ mağara dönemi insanıyla aynı, demiştik. Ama o dönemde stres, günümüz insanı kadar uzun

sürmüyordu. Aslanlardan kaçıp, mağarasına sığınan atalarımız, her an, acaba aslan beni bulup yer mi, diye endişe içinde kıvranmıyordu, daha çok anı yaşıyordu; doğadaki tüm hayvanların yaptığı gibi.

Karın Yağları

Kilolu olmayan bazı insanların bile şikâyet ettiği karın yağları yüksek seviye kortizol hormonunun bize ettiğidir.

Kortizolun derinin altında olan iyi yağları karın bölgesine taşıma huyu vardır. Çünkü karın bölgesinde daha çok sayıda kortizol alıcıları vardır. (Kendi alıcı antenlerini arttırmak için iyi yağ hırsızlığı yapar. Niyeti kendince iyidir yani.) Karın bölgesi yağları, ensülin direncini artırıcı "kötü" yağlardır.

Kortizol taze üretilmiş yağ hücrelerini olgunlaştırarak bedende hayat boyu kalıcı hale getirir. Üfff, bak şu yaptığına.

Karın bölgesindeki yağ perdesine *omentum* yağı deniliyor. Omentum, bağırsakları saran bir perdedir. Bu yağ perdesi karın kasları altında yer alır ve herkeste vardır. Ama sağlıklı olduğumuzda incecik bir zar gibiyken, göbeğimiz büyüdüğünde o da yastığa dönüşür. Omentum, aslında bedenin yedek enerji deposudur. (Omentumun yastığa dönüşmesinin de niyeti iyi. Bize yedek enerji depoluyor. Koca göbekle giysilerimiz içinde iyi görünmediğimizi ne bilsin!)

Günümüz dünyasında kocaman enerji deposuna ihtiyacımız yok elbette; en azından bu kitabı okuyanların dünyasında.

Sadece görünüş açısından değil, sağlık açısından da bedenimizin en riskli yağ deposudur karın bölgemiz. Bu bölge büyüdükçe kalbimizden karaciğerimize, böbreklerimizden bağırsaklarımıza kadar tüm iç organlarımız da bu

yağlanmadan nasibini alır ve kan damarlarımız tıkanır, kolesterol oranı, kan şekeri ve tansiyon yükselir, safra taşı ve diyabet oluşur. Göbek yağından kurtulmanın, yani omentumu inceltmenin yolu öncelikle ensülin direncini kırmaktan geçiyor.

Bu yağ cinsel hormonlarımızın fonksiyonlarını engeller, vücudumuza iltihaplanmaya sebep olan kimyasallar gönderir, tümör-kanser tetikleyici maddeler üretir. Kısaca şişmiş omentum ne görünüş açısından seksidir, ne cinsel fonksiyon, ne de sağlık açısından.

Göbek yağı (omentum) özellikle stresle artar ve bu bölgede stres hormonu alıcıları vardır. *Bel ölçüsü, bedensel stresin en iyi göstergesidir.*

Son yıllarda sıkça sözü edilen “adrenal yorgunluğu” aşırı stres yüklü yaşantımızın sonucudur. Uykusuzluk, kilo artışı, depresyon, akne, saç dökülmesi, aşırı karbonhidrat tüketimi, bağışıklık sisteminin zayıflaması adrenal yorgunluğunun göstergeleridir.

Adrenalin yorgunluğunun uzun süre devam etmesi yani bedende aşırı adrenal hormonları (epinefrin, norepinefrin ve kortizol) birikimi ölümcül sonuçlara yol açabilir.

HGH *(Büyüme Hormonu)*

Bu mucize hormonun deva olmadığı dert yok. Kasları geliştiriyor, metabolizmayı hızlandırıyor, yağın hızla yakılmasını sağlıyor, enerjimizi artırıyor, kalbi, kemikleri koruyor, bağışıklık sitemini güçlendiriyor, bedeni bütünüyle daha sağlıklı hale getiriyor, ömrü uzatıyor, hatta bizi daha mutlu bile hissettiriyor.

Aman koşup sentetik HGH hormon enjekte ettirmeye kalkışmayın. Çünkü sentetik hormonun birçok riski olduğu hatta ensülin direnci yarattığı düşünülüyor.

Ben laboratuarda üretilen her şeye temkinli yaklaşma taraftarıyım. Buna aspirin hatta sentetik vitaminler de dâhil.

Amacımız hazıra konmak değil, bedenimizin doğal bilgeliğiyle yeniden sağlıklı hormonal dengesini kurmasına yardımcı olmak.

Her kolay yolun, daima sinsi bir bedeli, yan etkisi vardır; özellikle sağlıkta bu riskleri almak hiç de akıllıca gözükmüyor. İlaç sektörünün ve tıp dünyasının artık bir ticaret sektörü olduğunu hatırlayalım. Hastalıklarımızdan ve korkularımızdan para kazanan bu sektörün, para kazanmak için neler yapabileceği son domuz gribi skandalı ile iyice ortaya çıktı. İlaçlar ve ameliyat son çare olmalı; ilk başvurulacak çare değil.

HGH, hipofiz bezinin ürettiği bir hormondur. HGH bedenin aminoasitleri kasa dönüştürmesini sağlar. Bu da metabolizma hızınızın artması anlamına gelir.

Kişi çocukluk döneminde yeterince HGH yani büyüme hormonuna sahip değilse, kısa boylu olur ve cinsel gelişimi gecikir. Ve bu hormon eksikliği yetişkinlik döneminde de devam edebilir.

Yetişkinlik döneminde başlayan HGH eksikliği yaşlanmayı hızlandırır, kırışıklıkları artırır, kemik yoğunluğunda azalma, enerji ve güç kaybı olur.

HGH, otuzlu yaşlardan itibaren doğal olarak azalmaya başlar. Ama bu azalmanın daha erken yaşlarda başlamasını önleyebiliriz.

Büyüme Hormonun Azalmasını Hızlandıran En Önemli Faktörler:

1. *Uyku kalitesi.* Yetişkinlerde HGH günde ortalama beş kez salgılanır. Bu salgılamaların en büyüğü en derin uyku (4. uyku dönemi) esnasında olur; yani uykuya daldıktan bir saat sonra. Kişi bu dönemde tam uyandırılmadan hafifçe rahatsız edilse bile, uyku kalitesi düşer. Bu da günlük HGH seviyesinde *yüzde yirmi üç* azalmaya neden olur.
2. *Çok fazla kalitesiz karbonhidrat tüketmek ve yeterli protein almamak*. Kan şekeri ve ensülin yüksekliği HGH azalmasına yol açar.
3. *Çevre kirliliği.*
4. *Böcek öldürücü ilaçlarla ve diğer tarımsal zehirlerle yetiştirilmiş gıdaları tüketmek.*

Doğal destek: HGH hormonunu artıran önemli faktörler kaliteli uyku, bizi terleten düzeyde düzenli egzersiz, dengeli kan şekeri ve kaliteli protein tüketmektir.

Bağlı olduğu çakra: Kök çakra

Yağ Dokularının Salgıladığı Metabolizma Hormonları

Yakın zamana kadar yağ hücrelerinin büyüyüp küçülen yağ yumruları gibi olduğu sanılıyordu. Artık yağ dokularının devasa bir endokrin bezi olduğunu biliyoruz. Yağ hücreleri hem birçok hormon üretiyor hem diğer hormonlara tepki veriyor.

İşte metabolizmamız için en önemli yağ hormonları: Leptin, Adinopektin, Rezistin, Peptit, Tirozin.

LEPTİN *(Tokluk Hormonu)*

Bu hormonu çok sevin. Cici hormon.

Yağ hücrelerinin ürettiği en önemli hormon olan leptin, tiroit, kortizol ve ensülin hormonları ile yakın ilişkidedir.

Bu büyülü hormona tokluk hormonu da diyebiliriz. Leptin, bedenin acıkması, besinin yakılma hızı ya da depolanması ile ilgili bilgileri bedene iletir. Leptin reseptörleri bedenin her yerinde olmasına rağmen beyinde en aktif haldedir.

Leptin bağışıklık sistemi, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, osteoporoz ve yaşlanma üzerinde büyük rol oynar.

Leptin iyi salgılanmazsa ne kadar yerseniz yiyin kendinizi hep aç hissedersiniz. Kandaki yüksek gliserit (yağ asitleri) leptin direncini oluşturur. Leptin direnci kilo vermek isteyenler için kötü haberdir.

Doğal destek: Bol bol yürümek, kompleks karbonhidratlar ve protein tüketmek leptin seviyesini yükseltir. Yağ ve şeker oranı yüksek gıdalarla beslenen kişilerde leptin seviyesi düşer.

LEPTİN VE KİLO AYARI NOKTASI (SET NOKTASI)

Leptin hormonunun 1994 yılında keşfiyle birlikte metabolik fizyoloji alanı bir devrim geçirdi. *Leptin hormonu beden ağırlığımızı düzenleyen, bedenimizin set noktasını belirleyen lider hormondur.*

Bize doyduğumuzun bilgisini veren, şekerli gıdaları canımızın çekmesini önleyen, tiroide, "metabolizmayı hızlandır" komutunu veren, karaciğere, "yağ yakmaya başla" komutunu veren, enerjimizi artıran hormon leptin hormonudur.

Leptin hormonunun yaptığı işler arasında beynimize bedenimizin ne kadar yağ taşıdığının bilgisini vermek de vardır.

Leptin seviyesi yükseldikçe daha az yeriz ve yağı kolaylıkla yakarız. Genetiği oynanmış fareler, leptin salgılamadıklarında doymak bilmedikleri için kontrolsüzce yiyor ve normal kilolarının üç misli şişmanlıyor.

Obez boyutta şişman insanlara dışarıdan leptin hormonunun verilmesi ne yazık ki hiçbir işe yaramıyor. Çünkü obezlerin bedeninde leptin miktarı zaten çok yüksek.

Kişi ne kadar şişmansa yağ hücreleri o kadar fazla leptin salgılıyor. Sorun bedenlerinde leptin direnci oluşmasında. Bedenleri leptin hormonunun sinyallerini algılamıyor. Tıpkı ensülin direnci olan kişilerde olduğu gibi.

Leptin direncinin bedende yarattığı sonuç, bedende çok az ya da hiç leptin olmaması ile aynı oluyor. Leptin direnci ne kadar güçlüyse kişi o kadar obez oluyor.

Leptin direnci tıpkı ensülin direnci gibi kendimizi sürekli aç hissederek fazla yememize ve kilo almamıza neden olur.

Not: Leptin direncinin nasıl oluştuğunu ve nasıl aşabileceğinizi bilmek kilo vermeniz açısından çok önemli. Bunu öğrenmek isterseniz Ek 4'te yer alan Hormonlar ve Minik Sırlar bölümünü okuyun lütfen. Bu tokluk hormonunun sağlıklı faaliyet göstermesi bizim için çok önemli.

İDEAL KİLO İÇİN DOĞAL SET NOKTASI (BEDENİN DOĞAL KİLOSU)

Leptin, bedenin ideal kilosunun ne olacağını belirleyen, "içsel set noktasını" ayarlayan hormonların içinde en dominant olanıdır.

Bedenimiz sağlıklı olduğunda ideal kiloda olmak için kendi kendine gerekli set ayarlamaları yapıyor. İdeal kilomuzun

üstüne çıktığımızda iştahımızı kesiyor, gerektiğinde metabolizmamızı yükseltiyor ve bizi ideal kilomuza dönmeye zorluyor. İdeal kilomuzun altına düştüğümüzde ise iştahımızı açıyor ve yine bizi ideal kiloya çıkmaya zorluyor.

Bedenin ideal set noktasını bozan etkiler genlerin yanı sıra çevresel ve duygusal stres faktörleridir. Hayatımızda stres yaratan çevresel değişimleri, beden tehlike olarak algılar, kendi varlığını idame ettirme güdüsüyle set noktasıyla oynar. Yani balans ayarı yapar.

Duygusal stres yaşayan kişi daha çok şekere ve yüksek kalorili gıdalara ihtiyaç duyar.

Beden, set noktası kilosunu (kilo termostat ayarını) değiştirdiğinde, bu değişimi, leptin seviyesi duyarlılığını azaltarak gerçekleştirir.

Eğer stres geçici ise, bedenin algıladığı tehlike geçtiği için beden yine set noktasını aşağı çeker ve leptin duyarlılığını yeniden artırır. Beden tehlike olarak algıladığı strese YAĞ ya da YAK programına geçerek yanıt verir. Amacı kendisini korumaya almaktır.

Eğer stres beden tarafından avcıdan kaçarak hayatını kurtarmak olarak algılanıyorsa (anoreksi hastalığında olduğu gibi) YAK komutunu devreye sokar. Bu nedenle anoreksik kişiler çok zayıftır. Anoreksi dominant anne kontrolünden (avcıdan) kaçmaya çalışan insanlarda sıkça görülür. Bir çocuğun annesi üzerinde kurabileceği tek hâkimiyet yemek yemeyi reddetmesidir. Anoreksik kişilerde açlık hormonu greline karşı “grelin direnci” oluşur. Bu da açlık duygusunun hissedilmemesine yol açar. (Kilo sorunu anoreksi sorunundan

daha yaygın ve ticari olduğu için “grelin direnci” pek araştırılmıyor.)

Eğer stres beden tarafından aşırı soğuğa ya da açlığa (diyet) karşı verilen mücadele olarak algılanıyorsa YAĞ komutunu devreye sokar. Bu da bedende yağ depolanmasına neden olur.

Bedeninizin stresi nasıl algıladığı çok önemli. Bu da zihin-duygu-beden bağlantısının önemini kavramamızı sağlıyor.

İdeal kilomuzun set noktasını genetiğimiz, beden yapımız ve yaşımız belirler.

Doğal (ideal) set noktamızı *kalıcı* olarak değiştiremeyiz. Yani doğal kilomuz 62 ise, sırf moda diye diyet yaparak onu kalıcı olarak 55’e indiremeyiz. Belki sıkı bir diyet sonucunda tartıda 55 rakamını görürüz; ama bu çok kısa süreli olur. 55 kiloda kalma çabalarımız sağlığımızı bozar.

Bedenimiz doğal (sağlıklı) kilomuza dönmemiz için gerekli ayarlamaları yapar. Ama sonradan oluşmuş set noktalarını (plato evrelerini) bazı uygulamalarla kandırabiliriz.

Bir zürafanın da bir filin de genetik ideal kilosu vardır. Doğada yaşayan bir hayvanın kilosu da yaşlandıkça biraz artış gösterir. Ama tabii ki şişmanlık boyutunda değil. Stres ve sağlık yaşlılık dönemi kilomuzu etkiler.

Belli Bir Kiloya Kadar İniyor ve Diyet Yapmanıza Rağmen Orada Takılı Kalıyor musunuz?

Genetik olarak belirlenmiş ideal kilonuza “sabit ayar kilosu”, “doğal set noktası” ya da “doğal set noktası” denir.

Bedeniniz ideal kilonuzu korumak için, bu kilonun altına inmenizi ya da üstüne çıkmanızı zorlaştırır. Kilonuz geçici olarak sabit kilonuzun etrafında iki üç kilo oynasa da yine kısa zamanda sabit kilonuza dönersiniz. Bedeniniz bunu bazal metabolizmanızı düşürerek ya da yükselterek ayarlar. Bazal metabolizma, dinlenme anında bedenin kendi faaliyetlerini sürdürmesi için yaktığı kalori miktarıdır.

İnsan bir günde kilo almaz, yavaş yavaş kilo alır. Vücudun aslında tek derdi kendi doğasına uygun kiloda olmak. Vücut bir nedenle kendini korumaya ihtiyaç duymazsa kilo almak da istemez. Bir noktada durur ve seni de orada tutmaya çalışır. Ama sen duygusal nedenlerle yemeye devam ediyorsan ve yeterince hareket etmiyorsan, vücut fazla kaloriler nedeniyle kilo almaya başlar.

Pazartesi Rejime Başlıyorum kitabımdan bir alıntıyla örnek vereyim. Bir grup deneğe yapılan şu araştırmayı ilginç bulacaksınız:

Bir denek grubuna belli bir süre içinde seksen sekiz bin kalorilik fazla yiyecek veriyorlar. Normalde bunun karşılığında o insanların otuz kilo alması gerekirken alınan kilolar altı kilo ile on kilo arasında değişiyor. Ama kimse otuz kilo almıyor. Çok ilginç, değil mi?

Set noktası bedenin biyoenerjisi tarafından kontrol edilir.

Burada her bedenin farklı programlarla çalıştığını görüyoruz. Yaygın inanç olan “kalori içeri/ kalori dışarı” hesabı bu araştırmada geçerliliğini yitiriyor. Farklı denek gruplarında tekrarlanan benzer araştırmalarda alınan sonuçlar da kilo

vermenin/almanın sadece kalori hesabı olmadığını ortaya koyuyor.

Kişinin metabolizma hızına göre aldığı kilo değişiyor, verirken de öyle. Diyet yaptığın sürece her ay belirli bir kilo veriyorsun. Önce hızla veriyorsun; seviniyorsun. Bir ayda beş kilo verdim, ikinci ayda bir beş daha, üçüncü ayda bir beş daha diye plan yapıyorsun… Ama öyle olmuyor… Moralin bozuluyor ve battı balık yan gider deyip yemeye başlıyorsun.

Oysa bedenimiz de, biz de aynı şeyi istiyoruz; sağlıklı olmayı. Oysa bunun yerine bedenimizle savaşıyoruz. Savaşın olduğu yerde huzur olmaz. Bedenini seveceksin, aynaya çıplak bakıp, teşekkür ederim, sağlıklıyım diyeceksin. Birisi sana teşekkür ettiğinde nasıl mutlu oluyorsun, bedenin de mutlu olur, onun da bilinci var. Beden sana dost olmaya başladığında, senin isteğin doğrultusunda yardımcı oluyor.

Sonradan Oluşmuş Set Noktaları: Plato Evreleri

Set noktası, bedenin kendisini dengede tutmaya çalıştığı kilodur.

Plato evreleri bu nedenle yaşanır.

Eğer bedeninizin set noktasının altına inerseniz, bedeniniz “eyvah kıtlık var” diyerek yağ biriktirmeye başlar, bazal metabolizmanızı düşürerek kalori harcamanızı engellemeye ve sizi ideal kilonuza döndürmeye çalışır. Beden sizin sıska olmayı arzu ettiğinizi bilmez. Sadece kıtlığı, bolluğu ve dengeyi bilir.

Sağlıksız beslenme, hareketsizlik, hormonal düzenimizi bozma sonucunda ise kilo alırız. Yani bedenimize düşmanca davranırken bedenimizin tüm çabaları işe yaramaz ve kilolarımız artmaya başlar.

Kişi ideal kilosunun üzerine çıktığında belli kilolarda beden ayarı tutturmaya çalışır. Örneğin; ideal kilomuz 55 ise, 60 kiloya çıktığımızda bedenimiz uzun süre direnir ve bu kiloda kalırız (Yeni adapte set noktası). Ama sağlıksız yaşam biçimimize devam edersek kilo almak kaçınılmazdır. Adım adım 64 kiloya çıkarız. Bedenimiz bu kiloda da uzun süre direnir (yeni adapte set noktası). Direnemeyeceği noktada kilo artışı devam eder ve diyelim ki 67 kiloya çıktık. İşte bu örnekte 60 kilo ve 64 kilo, kişinin kilo kaybında **plato evreleri** dönemidir. Yani **bedenimiz kilo alımında hangi kiloda balans ayarı yaparak direniyorsa, kilo kaybında da aynı kiloda plato oluşturur.**

Yani diyetle kilo verdiğimizde 67 kilodan 64 kiloya normal hızla ineriz. Ama 64 kiloda bir süre takılı kalırız.

64 kilodan 60 kiloya normal hızla ineriz ama 60 kiloda uzun süre takılı kalırız. Bunun nedenini bir türlü anlayamayız.

60 kilonun altına indiğimizde normal sürede 55 kilo olan ideal kilomuza kavuşuruz.

Plato dönemlerini toptan ortadan kaldıramayız ama süreyi kısaltmak mümkün.

GRELİN *(Açlık Hormonu)*

Grelin hormonu mağara döneminde açlıktan ölmememiz ve varlığımızı sürdürmemiz için bize aç olduğumuzu, yemek yememizi hatırlatan yararlı bir hormondur. Haddinden fazla gıda bolluğuyla boğuştuğumuz günümüz dünyasında ise kâbusumuz haline geldi.

Grelin **açlık hormonu** olarak bilinir. Esas olarak midede üretilir ama ince bağırsak, tiroit, böbrek, hipofiz ve tükürük bezlerinde de az miktarda salgılanır.

Leptin bize “Yediğin yeter. Toksun” sinyalini verirken, grelin “Açlıktan ölüyorsun. Hadi hemen ye” sinyalini gönderir.

Hayalimizde bile lezzetli bir şeyi yediğimizi düşündüğümüzde grelin hormonu salgılarız. Grelin koştura koştura beynin hipotalamus bölgesine gider Nöropeptit Y’nin musluğunu ve iştahımızı açar.

Günümüz dünyasında grelinin kilolu insana yaptığı tek iyilik, büyüme hormonu salgısını artırmasıdır.

Grelin Büyüme Hormonu Salgısını Nasıl Arttırır?

Ortalama insanda grelin belli saatlerde salgılanır. O saatlerde acıkır ve yemek yeme ihtiyacı duyarız. Midemiz dolduğunda grelin seviyesi düşer ve doygunluk hissederiz. Tabii doygunluk sinyalinin gelmesi biraz zaman aldığından yavaş yavaş yemek, daha az miktarda besinle tokluk hissi yaşamamızı sağlar.

Gece uyumadan birkaç saat önce yemek yemeyi durdurmak, derin uyku (REM) aşamasında büyüme hormonunun salgılanması açısından önemlidir. Büyüme hormonunun salgılanması için kanda grelin oranının yüksek olması gerekir. Ama uyumadan önce açlığımı biraz bastırayım, deyip atıştırırsanız, kandaki grelin seviyesini düşürürsünüz. Bu da büyüme hormonunun derin uykuda salgılanamaması anlamına gelir.

Grelin, beynin ödül merkezlerini uyarır. Bu bölge aynı zamanda uyuşturucu bağımlılığı ile de ilgilidir. Tok olduğunuz halde bir fırından gelen ekmek kokusu, bir pastaneden gelen taze kurabiye kokusu grelin salgısını uyarmaya yeterlidir.

Düşük kalorili diyet, grelin seviyesini yüksek tutar ve sizi kısa zamanda bir yoyo diyetçiye dönüştürür. Diyet yapar kilo verirsiniz, diyeti bıraktığınızda kısa zamanda verdiğiniz kiloları fazlasıyla alırsınız.

Anoreksi sorunu yaşayan kişilerde grelin oranı yüksektir. Ama bu kişilerde grelin bir nevi antidepresan işlevi görür. Bu kişilerde hormon geri bildirim sistemi artık çalışmadığından bedenleri grelinin acıkma sinyalini algılayamaz. Anoreksi sorununu, “grelin direnci” olarak tanımlayabileceğimizi düşünüyorum.

Hormonlar söz konusu olduğunda beden, “kalori içeri kalori dışarı” ölçen bir sayaç değildir. Ne yediğimizin önemi var; ne zaman yediğimizin de.

BÖLÜM 5

YAŞAM TARZIMIZIN BEDELLERİ

> Kişi için sağlık ne anlama geliyorsa, toplum için özgürlük o anlama gelir. Sağlık olmaksızın, insan hazzı bilemez Özgürlük olmazsa toplum huzuru bilemez.
>
> HENRY ST. JOHN

BURADA KİTABIN BAŞINDA söylediklerimizi yeniden hatırlatmak istiyorum. Bazı şeyleri tekrarlamakta yarar var.

Hormon sistemimiz durduk yerde bozulmuyor. Yaptığımız her seçim bu karmaşık ve büyüleyici sistemimizi etkiliyor.

Nerede yaşadığımız, nasıl beslendiğimiz, ne kadar uyuduğumuz, stresle baş etme yöntemlerimiz, düzenli egzersiz yapmamız ya da yapmamamız, içtiğimiz suyun kalitesi, nasıl düşündüğümüz, nasıl hissettiğimiz, hayata bakış açımız, ilişkilerimizde huzur seviyemiz, özsaygımızın gelişkinlik düzeyi hormonal yapımızı ve metabolizmamızı etkiliyor.

Neredeyse her sorunun genlerden kaynaklandığını savunan modern tıp kilolu olmanın da bir bakıma bizim sorumluluğumuz olmadığını söyleyerek bizi teselli ediyor. Tabii

amacı bizi teselli etmek değil, kalıcı sonuç vermeyen ilaç ve ameliyat “tedavileri” ile kendi çarkının dönmesini sağlamak. ABD’de iatrojenik hastalıklardan (doktor, hastane, ameliyat, ilaç kaynaklı) tıp hatalarından ölen insanların sayısı kanser ve kalp krizinden ölenlerin sayısını sollayarak birinci sırada yer alıyor. Bu gerçekler medyada pek yazılıp çizilmiyor. Medya da büyük oranda sistemin çarkı içinde yer alıyor. Ama bu konuda bilinçli doktorlar ve araştırmacılar tarafından yazılmış çok sayıda yabancı kaynaklı kitap ve istatistikler var.

Eğer kendimizi bildik bileli kilolu bir insan isek, anne babamız da kilolu ise bize kilolarımızın genetik olduğu söyleniyor. Oysa aile üyelerimiz kilolu ise, biz de bu beslenme türüne alışarak büyüyoruz. Bunun neresi genetik? Sadece çocukken kazanılmış yeme biçimi alışkanlığı. Ya da çocuk yaşta duygusal nedenlerle hormonal sistemimiz bozulmuş olabilir. Ensülin ve leptin direnci geliştirmiş olabiliriz. Çocuk doğurduktan ya da menopozdan sonra kilo aldıysak, bunun kaçınılmaz bir durum olduğuna inanmayı seçebiliriz. Oysa bu durumlara zıt örnekleri her yerde görüyoruz.

Kilolarınızın nedeninin genetik olduğuna inanıyor olsanız bile, kilonuzun yüzde yüz sorumlusu genleriniz değildir. Genler kendilerini çevre faktörüne göre ifade eder.

Çevre derken yaşam koşullarımızdan beslenme tarzımıza kadar her şeyi kast ediyorum. Genlerin çevre koşullarına göre nasıl aktive olduğunu en iyi anlatan kitap, bana göre Bruce Lipton’ın Kuraldışı Yayınları’ndan çıkan *İnancın Biyolojisi* kitabıdır. Zaten bu nedenle Türkçeye kazandırdık.

Tüm bunları değiştirmek bizim elimizde. Bu değişim bedenimizi ne kadar istismar ettiğimize bağlı olarak kısa ya da uzun sürebilir. Ama disiplinli olduğumuz takdirde kendimizi

yeniden yaratabiliriz. Disiplin zaten canımızın istemediği durumlarda da yapmamız gerekeni yapmak değil midir? Burada disiplin derken diyetten bahsetmiyorum. Sağlıklı yaşam seçimlerinden bahsediyorum; ömür boyu!

Hepimizin bir oturuşta üç kişilik yiyen ve hâlâ gençlik kilosunda olan tanıdıkları vardır. Kilo almaya can attığı halde haddinden fazla zayıf tanıdıkları da vardır. Ya da "Su içsem yarıyor" diyen tanıdıkları... "Metabolik sendromum varmış" diyen tanıdıkları... "Tiroit sorunumdan dolayı kilo alıyorum" diyen tanıdıkları... "Hamilelikten/ menopozdan sonra aldığım kiloları veremedim" diyen ya da doğum sonrası kısa zamanda eski kilosuna kavuşan tanıdıkları... Belki de bu insanlardan biri sizsiniz.

Yoyo diyetlerle kendimizi aç bırakarak, işlenmiş, kimyasallarla dolu besinler tüketerek, tükenene kadar çalışarak, hareketsiz bir yaşam sürdürerek metabolizmamızı bozuyoruz. Ama iyi haber şu ki, doğal yollarla hormonlarımızı dolayısıyla metabolizmamızı yeniden sağlıklı şekilde çalışır hale getirebiliriz.

Artık metabolizmamızın farklı hormonlardan oluştuğunu biliyoruz. Ama bu farklı hormonlar bir orkestranın elemanları gibi ahenk içinde çalıştıkları takdirde bize sağlığın müziğini dinletiyorlar. Her şey dengede olduğunda aldığımız enerjiyi yakıyoruz. Zaten dengeli bir bünye gereğinden fazla besin tüketmeye ihtiyaç duymuyor. Çünkü tokluk sinyalleri işbaşında oluyor.

Ama hormonlardan birinin bile dengesi bozulsa, diğer hormonlar eksiği giderme ve dengeyi yeniden kurabilme çabasıyla aşırı ya da düşük miktarda hormon salgılıyor. Bu süreç uzun süre devam ederse diğer hormonların da dengesi

bozuluyor ve kilolar yığılmaya başlıyor. Hormonların dengesinin bozulması metabolizmanın da bozulması anlamına geliyor.

İlaç endüstrisi çok büyük ve güçlü. İlaç firmaları bize durmadan hastalık yaratıyor. Üzüntülü müsün? İlacı var. Endişeli misin? İlacı var. Hareketli misin? İlacı var. Her türlü insani duygu durumu hastalık olarak tanımlanıyor. İlacı al ve uyuş. Sen uyuş, onlar para kazansın. Tabii daha sonra aldığın ilacın yan etkilerini giderici ilaçlar da alman gerekiyor. Huzursuz bağırsak sendromu, huzursuz bacak sendromu gibi uyduruk hastalıklara güler misin ağlar mısın? Huzursuz olan bağırsak ya da bacak değil biziz.

Antidepresanlar başta olmak üzere uyuşturucu ve uyarıcı tüm ilaçlar hormonal dengemizi bozuyor ve kilo almamıza neden oluyor. Aslında ne için alınırsa alınsın tüm ilaçlar bedenimizin bir yerinde oluşan semptomları "geçici olarak" düzeltirken diğer yerlerini bozuyor. Çünkü modern dediğimiz tıp holistik (bütünsel) düşünmüyor. Bedeni ve organları parçalar halinde ele alıyor.

Yaşlanma sürecinde de bazı hormonların salgılanması azalıyor ya da artıyor ama sağlıklı beslenmeye dikkat eden ve düzenli egzersiz yapan, hayatından doyum alan, ilişkileri sağlıklı kişilerde yaşlanma aşırı kilo artışı anlamına gelmiyor. Tamam, belki genç kızlık, delikanlılık ölçüleri tıpa tıp aynı kalmıyor ama yine de sağlıklı, normal kilolu ve dinç bir yaşam süren ne çok yaşlı insan var.

Ya milyonlarca yıldır menopoz döneminden geçen kadınlar?

Yaşlanma sürecinde doğal hormon değişimi, ilaç firmalarının iştahını kabartıyor. Bize hemen her sorun için sentetik hormon desteği almamız öneriliyor. Bu sentetik hormonların yan etkileri ya minimize ediliyor ya da söylenmiyor.

Özellikle kadın hayatının hemen her aşaması ilaç firmaları için büyük pazar. Hayatın doğal süreci olan menopoz bile medikalize edilmiş durumda. Uzun süredir tıp dünyası menopoza giren kadınlara hormon tedavisinin gerekli olduğunu ve bu tedavilerin yan etkileri olmadığını söylüyordu. Ama meme ve rahim kanseri ile bağlantısı inkâr edilemez noktaya geldiğinde ağız değiştirdiler. Hormon tedavisine gerek olmadığı yazılıp çizilmeye başlandı. Ama hâlâ birçok doktor hastalarına hormon tedavisi uygulamaya devam ediyor.

Ne çok insan hareketsiz bir yaşam sürüyor. Son yapılan bir araştırma, Türkiye'de nüfusun sadece yüzde beşinin düzenli egzersiz yaptığını gösteriyor. İşin gerçeği, çoğumuz kendimize bakmıyoruz. Sonra da aldığımız kiloları bozuk metabolizmalarımıza atfediyoruz. Bu mazeret ya da suçu metabolizmada aramak, göbeğindeki yağların erimesini sağlamıyor ne yazık ki. Metabolizma durduk yerde bozulmaz ki.

Yaşa bağlı kas oranı azalması doğrudan bize bağlı. Bir kilo kas, bir kilo yağa göre üç misli enerji yakıyor. Çoğumuz egzersizden hoşlanmıyoruz. Ama bedenimiz hareket etmek üzere tasarlanmış. Günde on, on beş bin adım atmaya ihtiyacımız var ama çoğumuz iki üç bin adım bile atmıyoruz. Havaya, suya ihtiyacımız olduğu kadar harekete de ihtiyacımız var. Sevsek de sevmesek de egzersiz yapmak (hareket etmek) zorundayız. Bu bir egzersizi yapmak ya da yapmamak seçimi

değil, sağlığını korumak için bedenin gereksinimidir. Yapmazsak kaybolan sağlığımızla bedelini yine biz ödüyoruz. Sonra değişik sorunlarla hastane kapılarını aşındırıyoruz. Hem zamanımızdan hem paramızdan oluyoruz. Çektiğimiz acılar, yaşam kalitemizin düşmesi ve çevremize verdiğimiz rahatsızlık da cabası.

Egzersiz, ensülin direncini kıran, kortizol gibi kilo aldırıcı hormonları dizginleyen, leptin gibi kilo yakıcı hormonları artıran, endorfinleri (mutluluk hormonu) artıran en doğal yol. Bu doğal yolun yerini kolay gibi görünen yolla yani hormonal haplarla, iğnelerle telafi edebileceğinizi sanıyorsanız ilaç firmaları sizi çok sever. İlaç firmaları hastalığınızdan para kazanıyor; sağlığınızdan değil. Bunu hep hatırlayın!

Beslenme bir başka sorun. Diyete başlama yaşı ergen yaşlara indi. Hemen herkes kilo sorunundan mustarip. Ama yapılan bir araştırmada deneklerin sadece yüzde on beşi günlük kalori alımları ile ilgili doğru tahminde bulundular.

Çoğu insan hayatında en az bir kez hızlı kilo vermek için aşırı uçlara giderek kendisini aç bırakıyor. Ya da bir süre yağı tamamen hayatından çıkarıyor. İşte bu seçim hormon dengesini altüst ediyor. Beden açlık tehlikesi var sanarak daha çok yağ depolamaya çalışıyor. Diyet yapan insanların çoğu hep aynı kiloları verip geri alıyor. Hem de fazlasıyla.

Bedenimizi aç bıraktığımızda, beden yakıt bulmak için kaslara saldırıyor. Egzersiz de yapmıyorsak, diyet süresi bittiğinde hem daha fazla yağ depoluyoruz hem de kas oranında azalma oluyor.

Kas oranı azaldığında metabolizma yavaşlıyor, yağ yakıcı tiroit hormonlarında azalma oluyor. Leptin ve ensülin direnci

oluşuyor. Grelin hormonu tavana vuruyor. Diyet sonrası normal miktarda yeseniz bile kilo alıyorsunuz.

İşlenmiş gıdalar hormon dengemizin düşmanı. Çünkü bedenimiz onları besin olarak tanımıyor. İşlenmiş gıdalar doğadan değil, fabrikalardan geliyor. Fabrikalar düşük kaliteli ham gıdalara ne kadar az para harcarsa o kadar çok kazanıyor. İşlenmiş gıdaların çoğu genetiği değiştirilmiş mısır, soya ve buğday temelli. Çünkü bu ürünler hammadde olarak çok ucuz.

Bu besinlere, dayanıklı olsun, uzun süre bozulmadan pazarlanabilsin diye raf ömrünü uzatacak katkı maddeleri, kimyasallar ilave ediliyor. Raf ömrü uzun gıdaları, birim fiyatı ucuza gelsin diye büyük paketlerde alıyoruz.

Biz et, kurabiye, bisküvi yediğimizi, bir kâse hazır çorba ya da meyve suyu içtiğimizi sanalım. Reklamlarda izlediğimiz çikolata barlarının lezzetine kanalım. Tüm hazır gıdalar temelinde hidrolize edilmiş soya, genetiği değiştirilmiş mısır, kısmen hidrojene edilmiş mısır yağı, işlenmiş buğday unu, yüksek fruktozlu mısır şurubu, bir ton bağımlılık yaratan kimyasal, rafine şeker ve tuzdan oluşuyor. Bu sözde gıdalara suni renk, koku ve tat ilave ediliyor (biraz daha kimyasal). Böylece görünürde ve tatta gerçek gıdalara benziyor.

Hazır paketlenmiş gıdalar bağımlılık yapıyor. Şeker ve yağ oranı yüksek gıdalar beyinde biyolojik morfin salgısını artırıyor. O, arasında çikolatalı krema olan ve paketini açarak mideye indirdiğimiz kurabiyenin yüzde altmışı şeker ve yağdan oluşuyor. Ekmeğinize sürdüğünüz krem çikolatanın yüzde yetmiş ikisi şeker ve kardiyovasküler hastalık riskini artıran modifiye edilmiş palmiye yağından oluşuyor. İçindeki süt, kakao, fındık oranı ise sadece yüzde yirmi sekiz. Zaten bir süre sonra ekmeğe sürmeyi bırakıyor, kavanozu kaşıklamaya

başlıyorsunuz. (Bazı markaların içine bağımlılık yaratan ek maddelerin konulduğu bile iddia ediliyor. Şu kavanozu kaşıkladıklarınız.)

Bu ürünleri yedikçe kendimizi geçici olarak iyi hissediyoruz. Farkında bile olmadan kendimizi iyi hissetmek için bu ürünleri daha sık tüketmeye başlıyoruz ve bağımlılık döngüsü oluşuyor. Bu suni gıdalara aşeriyoruz. Ortalıkta dolaşarak büyüyen köy tavuğunun tadından (ve uzun pişim süresinden) hoşlanmıyor artık çoğumuz. Özellikle belli bir yaşın altındaki insanlar doğal tavuğun tadının ne olduğuna yabancı.

İnsanların sevdiği gıdaları düşünmeleri bile beynin haz ile bağlantılı ödül hormonu dopamin salgılamasını uyarır. Beyindeki dopamin reseptörleri, kilo arttıkça azalır. Reseptörler tarafından algılanamadığı için, kişi daha çok dopamin uyarıcı maddelere ihtiyaç duyar. Uyuşturucu ve yemek bağımlılığı, organizmanın dopamin uyarıcı maddeye daha çok ihtiyaç duymasıyla oluşur. *Egzersiz, dopamini doğal yolla salgılama yoludur.*

Genetiği değiştirilmiş gıdalar hazır gıdaların hammaddesi. Üstelik bu maddeler yüksek miktarda böcek öldürücü tarım ilaçları ile yıkanmış durumda. Örneğin bugün dünyada sadece mısır yetiştirmek için yılda **seksen bir milyon kilo** kimyasal tarım ilacı kullanılıyor. Bu kimyasallar hem GDO'lu mısırla beslenen hayvanların hem bizim bedenimize giriyor. Bu hayvanların etlerini yediğimizde ikinci kez zehirli kimyasallara maruz kalıyoruz. Diyabetin yaygınlaşmasının bir nedeni de işte bu kimyasallar.

Bazı ülkelerde triklorfon adlı tarım ilacı, haşereleri öldürmesi için büyük baş hayvanların üzerine dökülüyor. Bu zehirlerden kurtulmak öylesine zor ki. Yirmi yıl, otuz yıl önce

kullanımı yasaklanmış tarım ilaçları hâlâ besin zincirimizde dolaşmaya devam ediyor. Çünkü bu zehirler bedenin yağ dokularında birikiyor. Bu kimyasallara hâlâ balıklarda, kuşlarda, memeli hayvanlarda hatta anne sütünde rastlanıyor.

Haşere öldürücü zehirlerin yan etkileri diyabet riskini artırmaktan ibaret değil. Baş ağrısı, irade dışı titreme, cilt sorunları, nefes zorluğu, solunum hastalıkları, baş dönmesi, mide bulantısı, kanser, beyin hasarı, Parkinson hastalığı, sakat doğumlar, bağışıklık sistemi bozukluğu gibi daha nice risk faktörü taşıyor.

Yediğimiz etler nereden geliyor peki? Bu hayvanlara daha çabuk büyümesi, şişmanlaması ve daha çok et vermesi için büyüme hormonları, daha doğurgan olması için hamilelik, daha çok süt vermesi için laktasyon hormonları veriliyor. Ayakkabı kutusu büyüklüğünde dip dibe alanlarda hareketsiz büyütülen tavuklara, sağdan sola bile dönemeyecek darlıkta bölümlerde kesilene kadar ömrünü sürdüren, hareketsizlikten dolayı kasları bozulmuş büyükbaş hayvanlara hastalık yaymalarını önlemek için inanılmaz miktarlarda antibiyotik enjekte ediliyor.

Ne adına? Halka nispeten ucuz et satarak, sürümden çok para kazanmak adına. Toplu halde zehirleniyoruz.

Ucuz Gıda Pahalı Sağlık

Bu gıdalar gerçekten ucuz mu? Organik gıdalar pahalı mı diyorsunuz? Peki, cips paketlerine abur cubura, kola türü içeceklere, doktora, ilaçlara, hastalıklara ne kadar harcıyorsunuz? Sağlığımıza maliyeti ne? Kilolarınızdan dolayı nefret ettiğiniz bedeninize düşman olmanızın özsaygınıza

zararının bedeli ne? Organik gıda tüketmek yerine daha ucuz gıda tüketmeye değer mi?

Son yıllarda hastalıklar iyice arttı.

On iki yaşındaki hatta altı yaşındaki çocuklar kalp krizinden ölüyor.

Otuzlu yaşlarda kadınlar meme kanseri oluyor. Artık neredeyse her ailede bir kanser vakası görülüyor. Her çeşit kanser.

Sekiz yaşındaki çocuklar kolesterol ilaçları alıyor. Her gün yeni bir hastalık ve salgınla karşı karşıyayız. Bağışıklık sistemimiz, bir griple bile baş edemeyecek kadar zayıfladı.

Obezite hızla artıyor.

Organik gıdalara harcayacağımız ekstra para, bu hastalıkların tedavisi için harcanan paranın yanında devede kulak kalır. Çektiğimiz acılar, ağrılar da cabası.

Oysa bir gram sağlık koruması, bir kilo hastalığı önler. Hastalıklara yaptığımız yatırımı sağlığımıza yapmak daha akıllıca değil mi?

Yıllarca bilinçsizce tükettik. Bu tür gıdaları tükettiğimiz anda düşüp ölmediğimiz için sağlığımızla arasındaki bağlantıyı göremedik. Sistem “sömürü” odaklı olduğu için gerçekleri dile getiren araştırmalar hasıraltı edildi. Bize sağlık konusunda yalan söylendi. Medyaya sahte araştırmalar bilimsel diye yutturularak, bu gıdaların zararsız olduğuna inandırıldık, kandırıldık. Televizyonda uyuşturucu reklamı yapmak yasak. Ama bu tür gıdaların reklamı, reklam kuşaklarını dolduruyor. Kimi profesörler unvanlarını kullanarak televizyonlarda gazetelerde hiç utanmadan GDO’lu ürünlerin zararsızlığını savunuyor. Bu bir insanlık suçu!

Kimyasal madde üreten fabrikalar zehirlerini denize boşaltıyor. Denizlerdeki balıklarımız ağır toksik minerallerle dolu. Kısırlık oranı kadınlarda da erkeklerde de arttı.

Ya şeker gibi antibiyotik almamız? Antibiyotik ilaçlar sadece “kötü” bakteriyi öldürmüyor, “iyileri” de yok ediyor. Bedenimizde o kadar çok bize yararlı bakteri var ki. Onları da yok ediyoruz.

Bütünsel yaklaşan bilinçli bir doktor, ille de antibiyotik alınması gerekiyorsa yanında probiyotik kapsüllerini de yazan doktordur.

B Ö L Ü M 6

YAK: BEDENİNİZ İNCE OLMAYI İSTİYOR

Eğitimin pahalı olduğunu düşünüyorsanız; cehaletin bedelini hesaplayın.

SOCRATES

BEDENİNİZ YAK PROGRAMINDA çalıştığında kilo vermek kolaydır. Çünkü o zaman bedeniniz ince olmak ister. Yani bedeninizin ve sizin istediğiniz aynı şeydir. Bu yüzden kilo vermek kolaydır.

Amacımız YAĞ programını kapatmak, YAK programını açmak. Anahtar burada.

Normal kiloda olan insanların bedeni bazı saatler/günler YAĞ, bazı saatler/günler YAK programı ile çalışır. Tıpkı doğadaki hayvanın bedeninin gerektiği zamanlarda iki programı da kullandığı gibi. İkisi de belirli zaman dilimlerinde çalıştığı için kişi kilosunu korur.

Örneğin; kimi, hamilelik kilosunu doğumdan sonra kısa zamanda kendiliğinden çabucak verir, kimi ise hamilelik

kilolarını yıllarca taşır. Kimi ilaç tedavisi süresince aldığı kiloları ilaç kullanımını kestikten sonra verir, kimi o kilolara mahkûm olur. Normal kiloda olan bir insan bir gün çok yerse ikinci gün canı çok fazla yemek istemez. Beden kendisini bir şekilde dengeler.

Ama kilolu ve obez kişilerde YAK programı çalışmaya fırsat bulamaz. Kişi sürekli YAĞ programı ile yaşar. Bu da gittikçe artan kilolar anlamına gelir.

Evrende her şey dalgalardan oluşuyor; her şey enerji.

Kilo vermeye başladığınızda kilolarınız da dalgalar gibi periyodik olarak gidiyor. Uzun süre aynı kalıyor, kalıyor, kalıyor, sonra bir günde belirgin bir şekilde hafiflediğinizi hissediyorsunuz. Dün size olmayan bir kıyafetin içine bugün girdiğinizi görüp şaşırıyorsunuz. Bu uzun süre aynı kalma dönemlerine plato dönemleri deniliyor demiştik.

Bu dönemler bedeninizin yeni kilosuna adapte olma dönemleridir. Bedeninizde birtakım biyokimyasal değişiklikler olmaktadır. Plato dönemlerinde her gün tartılmak insanın motivasyonunu zayıflatır. O döneme ne zaman girmiş olduğunuzu da önceden bilemezsiniz.

Ne kadar hızlı kilo verdiğinize değil, bedeninizi kalıcı olarak nasıl değiştirdiğinize odaklanın.

Tartılarınızı Unutun

Bu kitaptan öğreneceğiniz uygulamalar köklü bir yaşam değişimi hedefler. Bu değişime başlarken ilk bir ay tartınızı

unutun, görünür yerden uzaklaştırın. Diyet yapan insanlar bazen abartarak günde iki kez bile tartıya çıkar. Bu da moral bozukluğundan başka bir işe yaramaz. Sabahtan akşama beş kilo vereceğinizi mi düşündünüz? Hiçbir şey yemeseniz sadece su içseniz bile tartılar günün değişik saatlerinde bir iki kilo arasında oynar. Kadınların regl dönemlerinde üç kiloya varan artışlar görülür. Bu artış ödemden, sıvı birikiminden kaynaklanır ve tartı tutkunu insanlar için moral bozucudur.

Egzersiz sürecinde üç kilo kas yapmış ve dört kilo yağ kaybetmiş olabilirsiniz. Aslında kaybettiğiniz yağ miktarı dört kilo olmasına rağmen tartıya yansıyan sadece bir kilodur.

Yağ kaybını sıradan bir tartıda ölçemezsiniz. Evinizdeki tartı, vücuttaki su birikimini, kasları, glikojen miktarını vs. hepsini toptan gösterir. Tartı her şeyi toptan ölçer. Bu etkenler tartıda iki kilo fark yaratabilir. Bu nedenle giysileriniz yağ kaybında daha etkin ölçektir. Kilonuzda tartıda bir değişiklik olmamasına rağmen daha önce giyemediğiniz pantolonunuza girdiğinizi fark edersiniz. Sabırlı olun. Zaman içinde her şey kendi dengesine kavuşacaktır.

Egzersiz yaparak sağlıklı beslenmeye başladığınızda ve ilerdeki sayfalarda önereceğim PiKi uygulamalarını yaptığınızda ilk iki hafta tartıya çıkarsanız rakamlarda azalma değil artış bile görebilirsiniz; şaşırmayın. Bu bedenin adaptasyon sürecidir.

Tartı tutkunluğu kendini olduğu gibi kabul etmemekle ilgilidir.

Bir saat yaptığımız egzersizi hatırlarız ama yediğimiz bir dilim baklavayı, bir dilim (tadımlık) böreği unuturuz nedense. Çocuğumuzun tabağında bıraktığı birkaç dilim patatesi midemize indirdiğimizi de hatırlamayız. Zaten başkalarının

tabağındaki yiyeceklerde kalori yoktur. Sigara otlakçıları vardır. Sigarayı bıraktıklarını söylerler ama arkadaşlarının sigara paketlerine musallat olurlar. Onlar sigarayı değil, sigara için para harcamayı bırakmıştır. Diyet otlakçıları da benzer yapıdadır. Kendileri için bir tabak hazırlamazlar ama çocuklarının, arkadaşlarının, eşlerinin tabaklarından “otlanırlar.” Böylece diyetlerini bozmaktan suçluluk duymazlar.

Tartıdan uzak kalamıyorsanız sadece on beş günde bir, bu kadar dayanamıyorsanız haftada bir kullanın. Diğer zamanlarda tamamen uzak durun.

Yağ Programını Kapatmak İçin Yapabileceğiniz Şeyler

İdeal kilomuza ulaşmak için bedenimizin dört boyutuna da hitap etmemiz gerekiyor: zihinsel, duygusal, ruhsal ve fiziksel boyut.

YAĞ programını kapatmak için zihinsel ve duygusal boyutta yapabilecekleriniz:

Olumlu Düşünün

YAĞ programını YAK programına çevirmenin yollarından biri pozitif düşünebilme becerisini kazanmaktır. Pozitif düşünceler bedeninize stres yok tehlike yok sinyalini göndereceği için bedeniniz de sizi “açlıktan ölmemeniz” için yağ depolayarak koruma ihtiyacını duymayacaktır.

Korku yoksa stres de yoktur. Genellikle pozitif düşünen biri olduğunuzda, günlük yaşamın insanı öğüten stresi sizi gerektiğinden fazla etkilemeyecektir.

Hayattan daha fazla keyif alacağınız için duygusal açlığınızda azalma olacaktır.

Hayatla bağlantınız gittikçe arttığı, hayatınız bir anlam ve amaç kazanmaya başladığı için ruhsal açlığınızda azalma olacaktır.

Dünya tehlikeli bir yer olmaktan çıkıp dost bir yer olmaya başlayacaktır. Kendinizi tehlikelerden korumak için yağ kalkanına ihtiyacınızda azalma olacaktır. Kalkanınız gittikçe incelecek ve bir noktada ortadan kalkacaktır.

Kızgınlık ve öfke içeren duygularınızda azalma olacağı için affetmek size daha kolay gelecektir. Vücutta biriken her damla yağın içinde bir affedemeyiş hikâyesi vardır.

Affedin

Affediş hayatın doğal akışına teslim olmak, bırakmak, özgürleşmektir. Acıdan, incinmeden, kızgınlıktan, birikmiş duygusal yüklerden özgürleşmek, birikmiş yağ yükünden özgürleşmeyi de beraberinde getirir. Bedenimizin yaşam enerjisi özgürce aktığında bedenimizin doğal kilosu olan “ideal kilomuza” da doğallıkla kavuşuruz. Bunun örneklerini o kadar çok gördüm ki.

Bu konuda kendinize yardım için *Affetmenin Özgürleştirici Gücü* ve *Derin Affediş CD*’lerimden destek alabilirsiniz. Önce *Affetmenin Özgürleştirici Gücü*’nü dinleyin, sonra *Derin Affediş CD*’sini.

Affetmeye kendinizle başlayın. Kendini yargılamakla başkalarını yargılamak arasında fark yoktur. İkisi de bize zarar verir. Çünkü bu olumsuz düşünceleri kendi zihnimizde üretiriz.

Değer Bilin

Kendinizin de başkalarının da değerini bilmeyi ve takdir etmeyi öğrenin. Herkes takdir edilmekten, değerinin bilinmesinden hoşlanır. Siz hoşlanmıyor musunuz? Ama biz, başkalarından beklediğimiz, bize vermesini istediğimiz değeri ve takdiri kendimize veriyor muyuz?

Sevdiklerinizin yeterince değerini biliyor ve onları takdir ediyor musunuz? Bu konuda cömert misiniz, cimri mi? Kendinize dürüstçe yanıt verin.

Hayır, sevdikleriniz sizin onlara ne kadar değer verdiğinizi ve takdir ettiğinizi yeterince bilmiyorlar.

Hem kendimize hem başkalarına verdiğimiz değer ve takdir sözleri de bizim zihnimizde şekillendiği için ikisi de bizi besler. Enerjimizi artırır. Çünkü bu olumlu mesajları kendi zihnimizde üretiriz.

Sevdiğim bir söz vardır, “Sana verdiğim sevgi ikinci el.

Çünkü önce ben hissediyorum.”

Her koşulda her durumda değer bilinecek, şükran duyulacak bir şey vardır. Trafik kazası nedeniyle sıkışan trafiğin ortasında bile bir yere geç kalacak olduğunuz halde şükredeceğiniz çok şey vardır. Böyle anları kaza geçiren kişilere pozitif enerji göndererek değerlendirebilirsiniz. Kazayı yaşayan siz de olabilirdiniz. Her kaza bir anda olur.

Şükretmeyi bilin. Trafikte beklerken kendi pozitif özelliklerinize yoğunlaşabilir ve kendinizi takdir edebilirsiniz. Hayatınıza bir şekilde katkısı bulunan insanların size yaptığı iyilikleri takdir ederek ve şükran duyarak vefa duygunuzu güçlendirebilirsiniz. Özellikle uzun zamandır arayıp sormadığınız, hatta izini kaybettiğiniz insanlara zihninizde geçit töreni yaptırın. Onlara şükranlarınızı yollayın. Ne çok

insan bir şekilde size destek oldu hayatınız boyunca; ama küçük ama büyük.

Değer bilen insanın değeri bilinir.

Olumsuz Eleştiriyi de Olumluyu Kabul Ettiğiniz Kadar Rahatlıkla Kabul Edin

Gölgelerden Aydınlığa başlıklı eğitimimizde katılımcılar kendi olumsuz özelliklerini görebildikleri ve kabul ettikleri ölçüde güçlendiklerini yaşayarak öğreniyor.

Olumsuz özellikleriniz sizin dikkatinizi çekmek isteyen yaramaz çocuk yanınız. Çocuklar da olumlu ilgi alamıyorlarsa yaramazlık yapar. İlgi gelsin de nasıl gelirse gelsin.

Özsaygısı düşük insan kendisine yapılan bir yapıcı eleştiriyi bile tehdit olarak algılar. Kırılır, kızar, gücenir. Tüm bunlar yapılan eleştirinin gerçekliğini ortadan kaldırmaz.

Ne mutlu ki, size değer veren insanlar var ve sizin yüzünüze karşı olumsuz yanlarınızı söyleyebilecek kadar sizinle ilgileniyorlar. Onlara teşekkür edin. Ve üzerinde düşünün.

Bedeninizi Olduğu Gibi Kabul Ederek Sevin

Bu kabul, onun öyle kalmasını istediğiniz anlamına gelmiyor. Ama onu şimdiki haliyle bile kabul ettiğiniz ve sevdiğiniz anlamına geliyor. Birisi sizi her halinizle sevse ona karşı ne hissedersiniz? Ona nasıl davranırsınız? Ya birisi sizi kilolarınızdan dolayı sürekli eleştirse ona karşı ne hissedersiniz? Ona nasıl davranırsınız?

Yaz geliyor diye mayolu halinize tahammül edemediğiniz için diyete giriyorsunuz değil mi? Kendinizden nefret ederken, utanmamak ve başkalarına iyi görünmek adına yapılan yaz diyetlerinin neden kalıcı olmadığını artık anlıyor olmalısınız.

Kendinizi sevmediğinizde özsaygı açlığı çekersiniz. Özsaygı açlığı çektiğiniz sürece bedeniniz bu açlığı fiziksel açlık olarak algılar. Böylece YAĞ programını iyice desteklemiş olursunuz.

Şunu hep hatırlayın: Bedeninizle dost olduğunuzda o size yardım eder. Sizinle işbirliği yapar. Onunla savaştığınızda kazanamazsınız. Siz dostunuza yardım edersiniz düşmanınıza değil, öyle değil mi?

Kendinizi olduğunuz gibi kabul ettiğiniz ve sağlıklı adımlar attığınız zaman fazla kilolarınızın doğal olarak eriyeceğini deneyimleyeceksiniz. Zaten sağlıklı adımları atmanız, kendinizi olduğunuz gibi kabul ettiğinizin göstergesidir. Ve bu sağlıklı adımların içinde diyet yoktur.

Kendinize başkasının size davranmasını istediğiniz gibi davranın.

Bolluk Bilincini Yaratın

Bedeninizde biriken yağlar “eyvah kıtlık geliyor” mesajının sonuçlarıdır. Diyet yapmaya başlamadan önceki gün ne kadar çok yediğinizi hatırlayın. Sanki o yiyeceklere bir daha kavuşamayacakmış gibi. Açık büfeli otellerde tabağınıza doldurduğunuz yiyeceklerin miktarı kıtlık bilincinde mi bolluk bilincinde mi olduğunuzun da göstergesidir. Yiyebileceğinizden fazlasını doldurmak kıtlık bilincinin depolamasıdır; tıpkı bedeninizde biriken yağların kıtlık tehlikesine karşı depolanması gibi.

Kıtlık bilinci, havanın bol olmasına rağmen, nefes darlığından dolayı nefes alıp vermekte zorluk yaşayan kişinin durumuna benzer. Bolluk içinde kıtlık hali.

Güney illerimizden birinde otel sahibi bir arkadaşım oteline Rus ve Türk müşterileri kabul etmiyordu. Rus ve Türk müşterilerin haddinden fazla yiyecek ziyan ettiğini, Rus müşterilerin ise haddinden fazla içerek olay çıkarttıklarını söylüyordu. Bu onun yıllarının deneyimlerini yansıtıyordu.

Katıldığım bir gemi turunda, tur organizatörümüz geminin Türk yolculardan görevlilere dağıtılacak bahşişlerin önceden alınmasını istediğini bildirmişti. Çünkü Türk yolcular bahşiş konusunda cimriydi. Hemen geminin sitesine girdim. Bu kural, gelir seviyesi yüksek ülke vatandaşları için geçerli değildi.

Türkler de Ruslar da uzun yıllar kıtlık dönemi yaşadı. Bu davranışlar o dönemlerin bilinçaltı yansımalarıydı.

Amerika'da katıldığım gemi seyahatlerinde ben de bir şeyin farkına varmıştım. Ucuz fiyatlı gemilerde açık büfelerde yemek kuyrukları çok uzun oluyordu ve yolcuların çoğu tabaklarını tepeleme dolduruyordu. Yemeklerin çoğu tabaklarda kalıyor ve çöpe gidiyordu. Daha pahalı gemilerde ise yolcuların yiyebilecekleri kadar aldıklarını gözlemledim. Hâlâ doymamışlarsa gidip ikinci tabağı alıyorlardı ama tabaklarına aldıklarını bitiriyorlardı.

Yüksek fiyatlı gemilerde seyahat edenlerin kültür ve gelir düzeyleri ortalamanın üzerindeydi. Yolcuların arasında obez insanlar neredeyse yok denecek kadar azdı. Ucuz gemilerde ise yolcuların yüksek oranı obezdi ve sosyo ekonomik düzeyi düşük insanlardan oluşuyordu.

Bolluk ve kıtlık bilinci sadece ekonomik durumumuza değil, bedenimize de yansıyor. O çok zengin, ünlü ve şişman kişiye bakın. İçi korkular, güvensizliklerle doludur ve nice fiziksel/ duygusal/ zihinsel/ ruhsal sorunlarla ve bağımlılıklarla

boğuşuyordur. Özel ilişkilerinin nasıl olduğunu ise kim bilebilir? Kilolar iç dünyamızın dış dünyadaki yansımasıdır.

Tabii bunu, sadece ve sadece bedensel görünümlerine odaklanan, günde üç saat spor yapan ve iç dünyalarında fırtınalar esen kişiler için de söylüyorum. Onlar da "Ben bedensel güzellikten başka bir şey değilim" mesajını her davranışıyla, her sözüyle ortaya koymuyor mu?

Onlar da içlerindeki boşluğu doldurmaya çalışıyor. Spor bağımlılığı ilk bakışta yeme bağımlılığından daha iyi, daha kabul edilebilir görünse de psikolojik açıdan aynı açlığın yansıması: sevgi açlığının.

Günde altı saat spor yapan bir workshop katılımcımızın söyledikleri kulaklarımda hâlâ yankılanıyor. Bu kişi aileden zengindi. Kalan miras birkaç nesle yeterdi. Ama o, ağabeyinin ve kendisine layık görmediği paranın gücü altında eziliyordu. Amerika'da en prestijli üniversitelerden birini bitirmesine rağmen bir gün bile çalışmamıştı ve bir jigolo ile evlenmişti. "Ben bir hiçim" diye haykırıyordu. Hiç olduğunu hissediyordu. Varlığıyla hiç kimseye bir katkıda bulunmamıştı; ondan geçinen kocası hariç. Evliliği de iki sene içinde bitti.

Eğitimleri tamamladıktan sonra öğrendiklerini hayatına uygulaması beş senesini aldı. Şimdi hem kendi işini kurdu, hem de hayatını paylaştığı yeni eşi güçlü ve onu seven bir kişi. Artık *haftada* ortalama altı saat spor yaptığını söylüyor. Eskisinden çok daha hoş görünüyor. Işığı gözlerine ve cildine yansıyor.

Bolluk bilinci sadece gelir düzeyimize değil, bedenimize, sağlığımıza, ilişkilerimizin kalitesine ve sevgiyi vermemize/ almamıza da yansıyor.

BÖLÜM 7

İMGELEMENİN GÜCÜ

İmgeleme, realitenin gizlediği gerçeği ortaya çıkarır.

Jessamyn West

Kilo kaybetmek isteyen insanın temel sorunu zihniyle ve bedeniyle nasıl iletişim kuracağını bilmemesidir. Daha doğrusu bilinçli zihnimiz bilinçaltı zihnimizle nasıl iletişim kuracağını bilmiyor. Eski beynimizi kontrol eden bilinçaltı zihnimizdir. Tüm memeli hayvanlarla ortak olan eski beynimizin temel görevi, hayatta kalmamızı, güvende ve sağlıklı olmamızı ve üreme yoluyla neslimizin devamını sağlamaktır.

Açlık duygumuzu ve bedensel ağırlığımızı kontrol eden de eski beynimizdir. Eski beyin, hayatı fiziksel varlığını sürdürebilmek olarak algılar. Onun cevabını bilmek istediği sorular basittir. Güvende miyim, tehlikede miyim? Kaçmalı mıyım, savaşmalı mıyım? Uyumalı mıyım, uyanmalı mıyım? Daha çok mu yemeliyim, daha az mı yemeliyim? Yağ mı biriktirmeliyim, incelmeli miyim?

O bizim bilinçli zihnimizde (yeni beynimizde) oluşan düğün gününe kadar on kilo yirmi kilo verme arzumuzla ilgilenmez. O önemli güne kadar kilo verip, yeni elbisemizin içinde ince ve çekici görünme arzumuz, onu ilgilendiren bir konu değildir. Çünkü bu arzumuz, fiziksel varlığımızın güvenini tehdit etmemektedir.

Biz bilinçli zihnimizle kilolarımızla savaşırken, kilo vermeyi çok istediğimizi söylerken eski beynimiz konuştuğumuz dili anlamaz. Onun anladığı dil farklıdır.

Yabancı bir ülkede o ülke insanlarının konuştuğu dili bilmiyorsanız, bir kâğıda ne istediğinizin resmini çizdiğinizde iletişim kurarsınız değil mi? Küçük bir çocuk harfleri öğrenmeden önce şekiller çizmeyi öğrenir. Bedenimizle iletişim kurmanın bir yolu da kendimizi ideal kiloda imgelemektir.

Öncelikle ideal kilonuzun ne olduğunu PiKi teknikleriyle tespit edin. (Bu teknik PiKi Bedenin Bilgeliği kitabı ve DVD'sinde yer alıyor.)

Eğer bir zamanlar ideal kilonuzda iseniz o döneme ait bir fotoğrafınızı bulun. Eğer o kiloda hiç olmadıysanız, ideal kilosunda olan birisinin fotoğrafını kullanabilirsiniz. (Hayır, sıska ünlü Hollywood aktrislerinin ya da mankenlerinin fotoğrafını kast etmiyorum.)

Bu fotoğraflardan ilham alın. Her sabah uyandığınızda daha yataktan kalkmadan ve akşam uykuya dalmadan önce fotoğrafa otuz saniye kadar bakın. Sonra fotoğrafı bırakıp gözlerinizi kapayın ve kendinizi bir dakika boyunca ideal kilonuzda hayal edin. Kendinizi ideal kilonuzla dağda bayırda koşarken, yüzerken, çalışırken, sevişirken, şık bir elbise içinde bir kokteylde görün. Bedeninizle barışık olmanın hazzını

hissedin. Kendinize söylediğiniz takdir dolu sözleri duyun. Başkalarının size söylediği iltifatları duyarak keyifle kabul edin.

İmgelemeyi yaparken yüzünüzde tebessümle şu afirmasyonu (olumlamayı) söyleyin:

İnce bedenimde kendimi güvende hissediyorum.

Bu imgelemeyi ve afirmasyonunuzu ideal kilonuza kavuşana kadar devam ettirin. Özellikle ilk ay bir gün bile atlamadan yapın.

İmgeleme yapmanızın size bir yararı daha var: İmgeleme bedeninizle iletişimi sağlamanın yanı sıra, stresinizi ve kortizol seviyenizi de azaltacaktır. Hatırlayın, kortizol, kilo almamızda büyük rol oynayan hormonlardan biridir. Yüksek kortizol seviyesi bedenin YAĞ programını aktive eder.

"Yedi" Formülü

Şu ana kadar okuduğunuz gerçekler moralinizi bozmuş olabilir. Ama her şeyi değiştirmek elinizde. Sadece yeni bir yaşam biçimine ihtiyacınız var. Yeni bir yaşam biçimi için YEDİ formülünü hatırlamanız kolay olacaktır. Malum, yedi renk, yedi nota, yedi çakra…

YEDİ formülünü uyguladığınızda sağlıklı YEDİğinizi ve yaşadığınızı söyleyebilirsiniz.

Ye (Sağlıklı beslen)

Egzersiz yap (Hareket et)

Dengele (PiKi teknikleri ile yaşam enerjini dengele)

İçselleştir (Yeni yaşam biçimini kucakla)

“Sağlık ve sağduyu hayatın en büyük armağanlarıdır” der Publilius Syrus.

1

Ye

Öncelikle bedene koyduğumuz yakıtın kalitesini artırarak birikmiş toksinlerden arınmamız gerekiyor.

Ne mi yiyeceğiz? Büyükannelerimiz hangi gıdaları tüketmişse onları. Doğal gıdalar! Organik gıdalar. Kaliteli gıda organik gıdadır. İşlenmemiş, antibiyotikler, hormonlar ve kimyasallarla doldurulmamış gıdadır.

Gerçek besin. Bedenimizin her hücresini tamir eden, yenileyen, besleyen ve destekleyen türden besinler. Serbest dolaşarak büyüyen koyun ve tavuk eti ve tavuk yumurtası. Deniz balığı. Fasulye, nohut gibi baklagiller. Doğal fındık, ceviz, badem gibi çiğ (kavrulmamış) çerezler. Çok az miktarda işlenmemiş tahıllardan yapılan ekmek. (Ne çok insan sadece ekmeği kestiğinde kilo verdiğini söylüyor.) Mevsiminde her türlü sebze ve meyve. Bedeniniz bu gıdaları binlerce yıldır tanıyor.

Bu gıdalarla beslendiğimizde beden tokluk sinyalini vermeyi biliyor. Neyi ne kadar yakacağını biliyor. Çünkü doğal beslendiğinizde bedenin dilini konuşuyorsunuz.

Günde üç ana öğün iki ara öğün yemek kuralı sıkça yazılıp çiziliyor. Bunun altında yatan teori şu: Her üç saatte bir, bir şeyler yemek bedeni aç kalma korkusundan özgürleştiriyor,

kan şekeri dengesi korunuyor ve beden yağ depolama ihtiyacı duymuyor. Ama bu kural her beden için geçerli değil. Özellikle leptin direnci olan kişiler için.

Gerçek gıdalarla beslenen ve günde sadece iki öğün yiyerek de kalıcı kilo veren ve sağlıklı nice insan tanıyorum. Özellikle sabah kahvaltısından hoşlanmayan insanlarda rastlıyorum bu alışkanlığa. Onlar da günde iki öğün yemenin kendilerine iyi geldiğini, sık yemenin ise kendilerini acıktırdığını söylüyor. Sindirim sisteminin her daim çalışmasının iyi olmadığını söyleyen bilim insanları da var. Atalarımızın da kan şekerini dengelemek için günde altı öğün yediğini sanmıyorum. Önemli olan kendi bedenimizin mesajlarına kulak vererek, onun ihtiyaçlarının ne olduğunu bilmemiz.

Ruh halimiz iyi olduğu sürece ister günde altı kez ister iki ya da üç kez, hatta bir kez (sandığımızdan daha yaygın bir beslenme tarzı) düzenli ve gerçek gıdalarla, günlük asgari kalori ihtiyacımızın altına inmeden beslendiğimizde beden kötü günler için yağları depo etme ihtiyacını duymuyor. Her şey, ruhsal durumumuzun iyiliğine ve hormonal sistemimizin sağlıklı işlemesine bağlı.

İşlenmiş hazır gıdaları tüketmek hem gerekli besin maddelerini almaktan bizi mahrum ediyor hem de çok çabuk sindirildikleri için kan şekeri ve ensülinin tavan yapmasını garanti ediyor. Hazır gıda beslenme tarzı tekrarlandığında ensülin direnci ve diyabet oluşuyor. Bu gıdalarda bol miktarda bulunan yüksek fruktozlu mısır şurubu karaciğerde metabolize ediliyor. Bu da karnınız doyduğunda sinyal veren ensülin ve leptin hormonunun salgılanmasını önlüyor. Doyduğunuzu bir türlü anlamıyorsunuz. Ve daha çok yiyorsunuz. (Doğal şeker olan glikoz ise hücrelerde metabolize oluyor.)

Ben kendi adıma gıda endüstrisi tarafından ucuz olduğu için sıkça kullanılan bu zehri (HFCS) tüketmemek için gıda etiketlerini dikkatle okuyorum. Üzerinde HFCS veya mısır şurubu yazmamasına dikkat ediyorum. Şimdi birçok firma mısır şurubunun kötü imajını silmek için adını değiştirip mısır şekeri yaptı.

Suni tatlandırıcılar bir başka zehir. Diyet kola türü şeyler içen insanlarda metabolik sendrom yüzde otuz dört oranında artıyor.

Nutra Sweet olarak bilinen aspartam beynin iştah merkezine kalıcı hasar veren bir zehirdir.

Hipokrat'ın sözüne kulak verme zamanı. “Gıdalarınız ilacınız olsun.”

Pazartesi Rejime Başlıyorum

Pazartesi Rejime Başlıyorum kitabımda dört temel metabolik tipe yer vermiştim. Hipofiz tipi misiniz? O halde peynir insanısınız.

Tiroit tipi misiniz? Makarnaya, mantıya, böreğe çöreğe hayır diyemiyorsunuz.

Adrenal tipi misiniz? Etsiz yaşayamayacağınızı düşünüyorsunuz.

Gonad tipi misiniz? Kızartmalara ve tatlılara hayır diyemiyorsunuz.

Metabolik tipinize uygun gıdaları canınız sıkça çeker. Onları gereğinden fazla tüketerek beslenme dengenizi sabote ediyor musunuz?

Dengeli beslenmede günlük gıda tüketiminizin yüzde 60'ının çiğ olmasına özen gösterin. (Salata, sebze, meyve, kabuklu

kuruyemişler.) Geriye kalan yüzde 40 kapsamında ise sağlıklı kaynaklardan elde edilen doğal veya organik gıdalar olduğu sürece istediğinizi yiyebilirsiniz.

Dengeli beslenmeye başladığınızda, bazı gıdalara karşı canınızın çekmesi büyük ölçüde azalacaktır. Aşermek ya da canın bir şeyi çok çekmesi ihtiyacınız olan bir şeyi yeterince almadığınız anlamına gelir. Örneğin; canınız tatlı çekiyorsa sağlıklı karbonhidratlara ihtiyacınız var. Tuzlu şeyler çekiyorsa, yağa ihtiyacınız var; sağlıklı yağa. Bedeninize gerçek ihtiyacını verdiğinizde "Bana baklava ver, börek ver, patates cipsi ver" diye bağırmayacaktır.

Daha az şeker ve işlenmiş gıda tükettikçe, bu tür atıştırmalara daha az ihtiyaç duyacaksınız. Uyku uykunun mayasıdır, sözünde olduğu gibi tembelleştikçe tembelleşiriz, yedikçe yeriz, içtikçe içeriz. Ortalama üç gün yani yetmiş iki saat içinde zararlı şeylerden uzak kaldığımızda beden bağrışmasını keser sakinleşmeye başlar. Size zarar veren gıdalardan üç gün uzaklaştığınızda canınızın çekmesinde büyük değişiklikler göreceksiniz. Elbette bu üç günlük adaptasyon, fiziksel bağımlılık süreciyle ilgili; psikolojik bağımlılıkla değil.

2

EGZERSİZ YAP

Sağlık İçin Hangi Tür Egzersizler Gerekli?

1. **İnterval (anaerobik/ aerobik) egzersiz**: Aslandan kaçmak, haftada üç gün yeterlidir. Ama sağlıklı yaşamak için diğer egzersiz türlerini de eklemeniz gerekiyor.
2. **Aerobik egzersiz**: Kalbi çalıştıran aerobik egzersiz yürüyüş, yüzme, bisiklet, dans gibi her türlü faaliyet olabilir. Yeter ki egzersiz boyunca dur kalk olmasın.

   Örneğin, tenis gibi arada bir durduğunuz egzersizler iyi bir spordur ama aerobik değildir. Kan dolaşımının sağlıklı olması için gerektiği kadar oksijene ihtiyacımız var. Haftada üç gün yarım saatlik yürüyüş yeterlidir.
3. **Direnç egzersizleri:** Vücudumuzda ne kadar kas varsa o kadar "yağ yakıcı dost"a sahibiz demektir. Bedenimizde yirmi dokuz temel kas bulunur. Bu kasların çoğu karın, sırt ve pelvis bölgesindedir. Kaslar sayesinde hareket ederiz. Onları güçlü kılmak bizi sırt ve bel ağrılarından korur. Kasları güçlendirmek sağlığın yanı sıra bize fit görünüm de sağlar. Bir kilo yağ, bir kilo kastan beş misli yer kaplar.

   Bunun için kas güçlendirici egzersizler yapılmalı ve ağırlıklarla çalışılmalıdır. Başlangıçta bir iki kiloluk ağırlıkla çalışmak uygundur. Ağırlık çalışması hangi yaşta olursa olsun sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Kaslar gün aşırı çalıştırılmalıdır. Haftada üç kez on beş dakika kas çalışması yeterlidir.
4. **Esneme egzersizleri:** Plates ve yoga gibi egzersizler vücudumuza esneklik kazandırır. Kemiklerin kireçlenmesini önler, kan ve lenf dolaşımını güçlendirir, eklem yerlerimizin esnekliğini sağlar, bedenin kendini tamir etme sürecini hızlandırır, yaşlanmayı geciktirir.

> Bedenin esnekliği düşünceleri de esnetir. Esneme hareketleri için haftada beş gün yirmi dakika yeterlidir.

Her yoga hareketi hormonal denge kurmanıza hizmet etmez.

Esneme egzersizleri olarak hormonal dengenizi kazanmanızı hızlandıracak on dört meridyen yoga hareketlerini yapabilirsiniz. Bu hareketler *PiKi Meridyen Terapisi* kitabımda resimlerle ve açıklamalarla yer alıyor. “PiKi ile İdeal Kilo” eğitimlerimizde katılımcılara “Meridyen Yogası” öğretiyoruz. Meridyen yogası bedeninizi esnetmenin yanı sıra hormonlarınızın düzenli çalışmasına yardımcı oluyor ve yaşam enerjinizi arttırıyor. Düzenli çalışan hormon sistemi, doğal sağlık demek.

Sağlığı korumak için enerjinizi artıran egzersizleri mi tercih edersiniz, hastalıkları iyileştirmeye çalışmak için doktor ziyareti, ilaç, ameliyat, çekilen acılar ve kaybedilen zamanın maddi manevi bedelini ödemeyi mi?

Her iki seçim için de kendinize zaman ayırmak zorundasınız. İlkinde kendinizi canlı hissederek, ikincisinde kendinizi bitkin hissederek.

Hayat sürekli yaptığımız seçimler dizisi.

Bu egzersizlerden kombine ederek yapmak hem bizi rutinden çıkarır hem de bütünsel sağlığımızı optimal düzeyde koruruz.

Not: Kitapta önerilen egzersizlere başlamadan önce doktorunuza danışın.

Kilo Vermek İçin Örnek Egzersiz Çalışması

1. Gün: İnterval (21dakika) + Direnç (15 dakika) + Esneme (20 dakika) = 56 dakika.

2. Gün: Esneme (20 dakika) + Aerobik (30 dakika) = 50 dakika.

3. Gün: İnterval (21 dakika) + Direnç (15 dakika) + Esneme (20 dakika) = 56 dakika.

4. Gün: Esneme (20 dakika) + Aerobik (30 dakika) = 50 dakika.

5. Gün: İnterval (21 dakika) + Direnç (15 dakika) + Esneme (20 dakika) = 56 dakika.

6. Gün: Aerobik (30 dakika)

7. Gün: Dinlenme

Önemli olan özdisiplini kazanmak. Egzersizsiz bir yaşam düşünemez noktaya geldiğinizde başardınız demektir.

İdeal kilonuza indikten sonra haftada beş gün, günde yarım saat kırk dakika arasında yapılan egzersiz (yürüyüş bile olsa) sağlığınızı korumak için yeterlidir.

Ama bu miktar sadece sağlığınızı korumak için yeterli; kilo vermek için değil. Bu cümleyi doğru okuyun lütfen.

Ekstradan 20-30 dakika yapılan *yoğun* egzersiz hormonlarınız ve kilo vermeniz açısından büyük fark yaratıyor.

Egzersiz kendinize ayırdığınız zaman. Kendinize değer verdiğinizin göstergesi. Bu disiplini kazandığınızda hayatınızın diğer alanlarında da özdisiplininizin geliştiğini, özsaygınızın

yükseldiğini, hayatınızın kalitesinin arttığını ve kendinizi daha çok sevdiğinizi mutlulukla göreceksiniz.

Egzersizi spor salonlarında da yapabilirsiniz elbette. İyi bir sosyalleşme aracı aynı zamanda.

Ben aerobik, direnç ve esneme egzersizlerimi evde video eşliğinde yapmayı tercih ediyorum. Geniş bir egzersiz DVD kütüphanem var. Böylece aynı DVD eşliğinde egzersiz yapma sırası epey zaman sonra geleceği için asla rutine girme sıkıntım olmuyor.

Piyasada aerobik, direnç ve esneme hareketleri yaptıran yerli ve yabancı kaynaklı birçok egzersiz DVD'si var. Kendinize en uygun DVD'leri bulmak için seçeneğiniz çok.

Aerobik egzersiz her yerde yapılabilir. Her zaman yüzme havuzu bulamayabilirsiniz ama evde müzik eşliğinde dans edebilirsiniz, sokakta, sahilde, parkta, yürüyüş bandında yürüyebilirsiniz.

Geçmişte kendimi kitap yazmaya kaptırdığım bazı dönemlerde, bir süre egzersizi ihmal ettiğim oldu. (Bu ihmal bir ayı asla geçmedi.) Bedenim iyi hissetmedi. Ruhum iyi hissetmedi. İlham perilerim kayboldu. Egzersizin beni daha yaratıcı, üretken ve çalışkan yaptığını o dönemlerde daha çok fark ettim. Aslında egzersiz yapmamamın nedeninin zamansızlıktan değil, kendime gereksiz stres yüklediğimden dolayı tembelleşmemden kaynaklandığını anladım. Çünkü egzersiz yapmadığım günler daha fazla üretmiyordum. Tam aksine. Egzersizin kesinlikle enerji arttırıcı bir özelliği var. Böylesine mucizevî bir "ilacı" nasıl bırakabilirim?

Egzersiz hareket demek. Ne kadar hareketliyseniz o kadar canlısınız. Çocuklar canlıdır, çok hareketlidir. İhtiyarların canı

azdır, hareketleri yavaştır. Ölü tamamen cansızdır, tamamen hareketsizdir.

Yıllar geçtikçe yaşlanın ama ihtiyarlamayın. Canlılık sağlıklı olmaktan gelir; bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal sağlıktan.

Aktif ve üretken yaşlı "yaşamsever" gençler var: 72 yaşında ilk kez yağlı boya resim yapan ve satan, 86 yaşında kayak yapan, 94 yaşında paraşütle atlayan. Hele 104 yaşında yamaç paraşütü yapan kadına hayran oldum. Hayattan bezmiş nüfus cüzdanı yaşı küçük "ölümsever" genç ihtiyarlar var; televizyon karşısında ya da internet sosyal paylaşım sitelerinde gezinerek vaktini(hayatını) öldüren, ya da gün boyu uyuyan, hiçbir şey üretmeden varlığını sürdüren.

Her şey yaşam enerjimizin bedenimizde ne kadar dolaştığına ve ne hızla aktığına bağlı. Enerjik ve mutlu insanları "yaşam dolu" olarak tanımlamıyor muyuz?

Onlar gerçekten yaşam enerjisiyle dolu. Onlara ışığa çekilen kelebekler gibi çekiliyoruz. Kim "yaşam *boşu*" insanlarla birlikte olmak ister ki.

Yaşam enerjinizi hem fiziksel egzersizlerle hem de PiKi uygulamalarıyla artırmayı seçmeniz, bir karar vermek ve harekete geçmek kadar yakın. (Bu uygulamaları ve yogayı Kuraldışı TV eşliğinde de yapabilirsiniz.)

3

Dengele

Piki teknikleri ile yaşam enerjinizi dengeleyin.

a. Güne daima “Güne İyi Başlamak” uygulamasıyla başlayın. (Egzersiz 29)
b. “Bedenle Dost Olmak” uygulamasını yapın. (Egzersiz 28)
c. Yemeklerden önce ve sonra “Üçlü Canlandırma Vuruşu” yapın. (Egzersiz 1)

Bu kolay uygulamalar *Bedenin Bilgeliği* adlı kitabımda ayrıntılı olarak yer alıyor. Ayrıca her an yanınızda taşıyabileceğiniz *Küçük Ebruli Enerji Kitabı*’nda da enerji yenileme ve dengeleme egzersizleri yer alıyor. Bu uygulamaları aynı başlıklı DVD’de ve KURALDIŞI TV’de de bulabilirsiniz.

Bu üç maddeyi düzenli uyguladığınızda enerjinizdeki farkı görüp hissedeceksiniz.

Başkaları da sizdeki bu farkı görüp hissedecektir.

4

İÇSELLEŞTİR

YENİ YAŞAM BİÇİMİNİZİ kucaklayın. Yeni yaşamınızı içselleştirmek için birkaç hatırlatma yapmakta yarar var.

1. Fazla kilo (yağ) ile tüketilen yiyecek miktarı arasındaki bağlantı sanıldığından daha önemsizdir.

   Bedendeki yağ miktarı hipotalamus tarafından kontrol edilir. Hipotalamusun kilo ayarlama mekanizmasında her bedenin kendi ihtiyacına uygun bir “set noktası” vardır. Hipotalamus, beden ısısı, seks dürtüsü, açlık ve susuzluk gibi sinir sistemi faaliyetlerini koordine eder. Aynı zamanda hipofiz bezi ile birlikte bedenin acı ve haz duygularını hissetmesinde önemli rol oynar. Hipotalamusta bol miktarda leptin reseptörleri mevcuttur. Tokluk hormonu leptin, hipotalamusa etki ederek beden ağırlığını, enerji harcamasını ve iştahı düzenler.

   NİYET (düşünce gücü) ile bedenin ısısını değiştirebilir, açlık ve susuzluğu bir süre durdurabilirsiniz.

   NİYET ile bedenin adapte set noktasını da değiştirebilirsiniz. Fazla yağ, bazı bedenlerde değişik nedenlerden dolayı “ihtiyaç” olarak algılanabilir. Bu insanların, niyetlerini değiştirmedikçe kilo vermeleri zordur. Bu nedenle sağlıklı kilonuza kavuşmak için derin enerji balansı şarttır.

2. Beden karbonhidrat ve proteini yağa çevirerek depolar.

   Ama yağı bir başka forma çevirmesi mümkün değildir. Yağ hücrelerini enerjiye dönüştürerek yakmanın tek yolu kasları kullanmaktır. Yani egzersiz.

3. Beyin düşük kalorili beslenmeyi açlık tehdidi olarak algılar. Sizi kilo kaybetmekten koruyacak savunma mekanizmalarını devreye sokar. İlk anda görülen kilo kaybı yağ değil, su ve kas kaybıdır.

4. Aldığınız kalori miktarı tükettiğiniz besin tipinden daha az önemlidir. Enerji yakmak için üç şey gereklidir:
    - Yağ yakan ve sizi tok tutan kaliteli besinler
    - Doğru nefes
    - Egzersiz
5. Aşırı egzersiz, hem bedeniniz hem zihniniz için zararlıdır. Günde bir saati geçmeyen egzersiz uygundur.
6. Bedeninizin sandığınızdan daha çok suya ihtiyacı vardır. Çoğu insan ne zaman suya ihtiyaç duyduğunu bilme yeteneğini kaybetmiş durumda. Bu yüzden bedenlerimiz kronik olarak susuzluk çekiyor. Hücresel aktivitenin suya ihtiyacı vardır. Su hem toksinlerin bedenden atılmasına, hem de açlık kontrolüne yardımcı olur.

Bedeninizin kendi kendisini düzenleyen harikulade mekanizmasının mesajlarına kulak verin. Eğer duygusal nedenlerle yiyorsanız veya özsaygı sorunu yaşıyorsanız size kitabın sonunda önerdiğim CD’leri dinleyin. Kola türü içeceklerden (diyet ya da normal) tümüyle vazgeçip su için. Bol bol alkali oranı yüksek su için. Düşüncelerinize dikkat edin. Duygularınıza dikkat edin. Davranışlarınıza dikkat edin. Farkındalıkla yaşayın. Siz buna değersiniz!

BÖLÜM 8

BELLİ YİYECEKLERE HAYIR DEMEKTE ZORLANDIĞINIZDA

Mermerin içinde melek gördüm. Mermeri yonttum. Meleği özgür bıraktım.

MICHELANGELO

ÇOĞUMUZ TOK OLSAK DA dondurmaya ya da bir dilim pastaya hayır diyemeyiz; ya da abur cubur herhangi bir şeye. Ya da canınız sıkça çikolata, patates cipsi, kola gibi beslenme zincirinde elzem olmayan abur cubur şeyler çekiyorsa aşağıdaki uygulamayı yapın.

Bu uygulamayı yaparken her adımda aşağıdaki cümleyi içinizden ya da yüksek sesle tekrar edin. Bu afirmasyonu yaparken "fermuarınızı" çekin. (Elinizle pubik bölgeden, başka bir deyişle pubisten çene çukuruna kadar bedeninizin ortasında bir fermuar varmış gibi tarayın.)

"Doyumlu ve huzurluyum. Sağlıklı kiloma kavuşmak bana ...... (abur cuburun adı) yemekten/içmekten daha fazla

doyum ve huzur veriyor."

Özellikle abur cubur yiyeceklerin içi kimyasallarla, bağımlılık yapıcı tatlandırıcılarla ve katkı maddeleriyle doludur. Bu kimyasallar, tatlandırıcılar ve katkı maddeleri grelin hormonunu aktive etmeye yöneliktir. (Hatırlayın: Grelin hormonu YAĞ hormonudur.) Grelin hormonu aktive olduğunda ne kadar yerseniz yiyin doyduğunuzu hissetmezsiniz. Bu nedenle krem çikolata kavanozunun dibine kaşığınız değdiğinde kendinize gelirsiniz ama kavanozdaki kaloriler ve kimyasallar kalçalarınıza, göbeğinize doğru yol almaya başlamıştır bile.

Hazır abur cubur üreten firmalar, o maddeye bağımlı kılarak sizi (müşteri olarak) garantiliyor ve kârlarını arttırıyor. Bu tür yiyeceklere gıda diyemiyorum. Çünkü onlar gıda değil. Haz veren lezzetli besin şekline bürünmüş uyuşturucu ve uyarıcılar. Sigara bağımlılığı, alkol bağımlılığı tartışılıyor ama ya çikolata, kola vs. bağımlılığı? Günde iki üç litre kola içen hiç mi tanıdığınız yok? Bir tanıdığım ağzına hiç içki koymamakla övünüyor ama günde iki büyük şişe kola içiyor.

On İki Hatırlatma

1. Sabahları ilk uyandığınızda başucu sehpanızda duran ince resminize otuz saniye bakın. Gözlerinizi açar açmaz ilk gördüğünüz resim kendi ince bedeniniz olsun. Sonra gözlerinizi kapayarak ideal bedeninizle yapacağınız şeyleri bir dakika kadar imgeleyin.
2. İçinizdeki Şamandan destek alın. "İdeal kiloma sağlıkla kavuşuyorum. İçimdeki Şamanın bana verdiği desteğe tamamen güveniyorum" afirmasyonunu yapın.

3. Sabah aç karnına (haftada üç gün) yirmi bir dakikalık interval egzersiz yaparak metabolizmanızı canlandırın ve hızlandırın. İnterval yapmadığınız günler aerobik, direnç ya da esneme egzersizlerini aç karnına yapın.

   Egzersiz programınızdaki diğer egzersizleri size uygun zamanlarda yapabilirsiniz. Ya da tüm egzersiz rutininizi aç karnına arka arkaya bitirebilirsiniz. Bu sizin daha hızlı kilo vermenizi sağlar. Her seçim sizin ideal kilonuza kavuşmakta ne kadar kararlı olduğunuza bağlı.
4. Bol su için. Sabahları ilk uyandığınızda bir ya da iki bardak su içme alışkanlığını kazanın.
5. Üç elementi her gün tüketin: Canlı gıda, protein ve Omega 3.
6. Yaşam enerjinizin düzgün akması için her gün PiKi egzersizleri ile enerjinizi dengeleyin. Enerjiniz dengede olduğunda sadece kilo vermekte değil, hayatınızın diğer alanlarında da beklemediğiniz olumlu gelişmeler yaşayacaksınız. PiKi egzersizlerini düzenli uyguladığınızda hem enerjiniz artacak hem bağışıklık sisteminiz güçlenecektir.
7. Kilo verme sürecine mümkünse bir arkadaşınızla birlikte çıkın. Bu süreçte birbirinize destek olursunuz ve cesaret verirsiniz.
8. Mümkün olduğunca her gün en az yirmi dakika güneş enerjisi almak için açık havada dolaşın. (Mevsim yaz ise güneşin yakmadığı bir saatte.)
9. Süreçten keyif alın. Eğlenin. İçinizdeki “ince siz”i ortaya çıkarma serüveni sağlıklı bir serüvendir. Yaşamınızın önünüzdeki kısmına kaliteli bir yatırım yapıyorsunuz.
10. Önünüze kendinizi motive edici ödüller koyun. (Ama bu baklava börek olmasın.)
11. Evinizi tüm fazlalıklardan arındırarak yeniye yer açın. Fazlalıklardan kurtulmanın enerjisi bedeninizin fazlalıklarından kurtulmasını da kolaylaştıracaktır. Enerji boyutunda sistem böyle çalışıyor.
12. Sağlıklı Zayıflamak CD’sini minimum yirmi bir gün boyunca dinleyin.

Kaç Kiloya Programlısın kitabımın önceki baskılarını okuyan, duygusal açlık, korunmacı şişmanlık, suçluluk duygusu, bilinç ve bilinçaltı kalıplarından dolayı kilolu olduğuna inanan çok insan var.

Elbette herkesin değişik nedenlerden dolayı, haftada bir akşam olmak üzere13 hafta süren **"PiKi ile İdeal Kilo"** eğitimlerine katılma olanağı yoktur. Ama bu uygulamayı kendiniz ya da bir arkadaşınızla birlikte yapabilirsiniz. Aşağıda önereceğim desteklerle birlikte amacını başaran nice insandan teşekkür e-postaları aldım. 34 kilo veren arkadaş, bu başaranlardan biriydi. Yeter ki kararlı olun. Öz disiplinli olun. Kendinize DÜRÜST olun.

Eğer Gerçekten Kararlıysan Şimdi Sözüm Sana!

Başarmanı en az senin kadar istiyorum.

Bu kitapta kendinle ilgili birçok farkındalık kazandın, birçok bilgi edindin. Bu öğrendiklerini bir de hayata geçirme boyutu var.

Eğer kilolarının duygusal açlık, korunmacı şişmanlık, suçluluk duygusu ve güç mücadelesi ya da bilinç ve bilinçaltı kalıplarından kaynaklandığını fark ettiysen PiKi ile İdeal Kilo eğitiminden yararlanan katılımcıların programlarını, sen de evinde uygulayabilirsin.

Aç Olan Bedenin Değil Duyguların isimli UYGULAMA KİTABI eğitimlerimize katılanların "ders" kitabı. Bu uygulama kitabı sana çok yararlı olacaktır; tabii ki uygulaman koşuluyla.

Aşağıdaki listede önerdiklerimle sana altmış yıllık hayatımda biriktirdiklerimi sunuyorum. Elbette hepsini tek bir kitapta ya

da CD’de toplamam mümkün değil.

Bu çalışmaya başlamadan önce elinin altında şu **temel** destek setinin olması gerekiyor. İlk iki kitabı *programa başlamadan önce* okumanı, CD’leri de *program sürecinde dinlemeni* öneriyorum.

Aç Olan Bedenin Değil Duyguların kitabının beşinci bölümünde sağlıklı beslenmeyle ilgili ek bilgiler yer alıyor. Sağlıklı Beslenme Kaynakları Bölümü’nü uygulama çalışmalarına başlamadan *önce* ve *sonra* okumanı özellikle öneriyorum.

Bedenin Bilgeliği kitabı uygulama için elinin altında bulunması gereken bir kitap.

1. **Pazartesi Rejime Başlıyorum** - Nil Gün - Kuraldışı Yayınları (Kitap)
2. a. **Bedenin Bilgeliği** - Nil Gün - Kuraldışı Yayınları (Kitap) (PiKi egzersizleri için)
   b. **Küçük Ebruli Enerji Kitabı** - Nil Gün - Kuraldışı Yayınları (Kitap) (PiKi egzersizlerini her an elinin altında bulundurabilmek için)
3. **Aç Olan Bedenin Değil Duyguların** - Nil Gün - Kuraldışı Yayınları (Uygulama kitabı)
4. **Sağlıklı Zayıflamak** - Nil Gün - Kuraldışı Yayınları (CD - Hipnomeditasyon - Bilinçaltına yönelik)
5. **Sağlıklı Beslenin İncelin Metabolizmanızı Canlandırın** - Nil Gün - Kuraldışı Yayınları (CD- Motivasyon)

İlk kez mi kilo verme ihtiyacı duydun yoksa milyonuncu kez mi yeni bir yöntemi deniyorsun, bu bilgiye sahip değilim. Kendini ne kadar tanıdığını, bilgini ve bilincini geliştirmek için bugüne kadar ne tür kitaplar okuduğunu, ne tür eğitimlere

katıldığını, ne tür uygulamalar yaptığını, bugüne kadar ne tür yardımlar aldığını da bilmiyorum.

Her türlü değişim ilk adımı atmakla başlar. Ve her değişim senin seçimlerinle gerçekleşir.

Kilo vermek için NE yediğinin yanı sıra NEDEN yediğinin de önemi büyüktür.

Kendini bugüne kadar kim bilir kaç kez sabote ettin? Sadece kilo vermede değil, hayatının değişik alanlarında.

Zihninin gücünü nasıl kendi lehine kullanabilirsin?

Nasıl amaç belirlersin ve özdisiplin sağlarsın?

Özsaygını nasıl arttırabilirsin?

Bilinçaltındaki kayıtları nasıl çözümlersin?

Bazı düşünceler, fikirler ve teknikler senin için yeni olabilir. Onlar seninle başarın arasındaki duvarları yıkmaya, yolunu açmaya yarayacaktır.

Kolay çözümlerin, hızlı çözümlerin, emek vermeden sonuca ulaşmanın mümkün olmadığını hatırla. Bugüne kadar yaptığın denemelerde bunu öğrenmiş olmalısın. Sadece kilo vermede değil, hayatın her alanında.

Gerçek çözüm bakış açını ve yaşam biçimini değiştirmekte yatıyor. Sana yol gösteren kitapları okuyup, CD'leri dinleyip hayatına uyguladığında gerçekten en kısa ve kalıcı çözüm bu olacaktır.

Hap çözüm öneren yollarla oyalanarak kim bilir kaç yılını ziyan ettin.

Kalıcı çözüm emek istiyor. Özdisiplin istiyor. İçsel yolculuk istiyor. Yaşam biçiminde devrim yapmanı istiyor. Ama bu yol TEK kalıcı çözüm. Çünkü sen kendini baştan yaratıyorsun.

Kontrol edemediğin yeme dürtülerini otomatik sağlıklı tepkilere dönüştürebilirsin. Dünyada milyonlarca insan bunu başarıyor.

Fazla kilolarının ne kadar olduğuna bağlı olarak haftada yarım ya da bir kilo vermek sağlıklıdır. Fazlası gerçek değildir. Sadece su ve kas kaybıdır.

Amacın gerçekçiyse;

Sağlıklı beslenir, egzersizini yapar ve programı uygularsın.

Sabırsızlık sadece kilo kaybetmede değil, hayatının her alanında en büyük düşmanlarından biri.

Çocuk bilinci sabırsızdır. Yetişkin bilinci sabrı bilir. Yetişkin bilincine sahip olmak yaşla ilgili değildir.

Bu programı *tutarlılıkla* tamamlayıp tamamlamayacağını, kendine verdiğin sözleri tutup tutamayacağını ancak sen bilebilirsin. Kilo verip sağlıklı bir yaşam sürmek tümüyle sana bağlı. İster doktor, ister diyetisyen, ister eğitimci, ister yazar olsun sana yol gösteren kişiler ancak sana bilgi, teknik ve teşvik sunabilir.

Çabalarının başarılı ve kalıcı olması TÜMÜYLE sana bağlı! Kimse senin yerine kilo veremez.

(Olabilseydi ne güzel olurdu değil mi? Bastır parayı ver kiloyu.)

Sağlığı ve sevgiyi satın alamıyoruz.

İkisi için de önce kendini tanımak gerekiyor.

Her gün bir adım atmak yılda 365 adım yapar. Başarın tümüyle sana bağlı.

Aç Olan Bedenin Değil Duyguların kitabında uygulayacağın sekiz adım var:

Gerçeği kabul etmek ilk adım.

Farkındalık ikinci adım.

Kendini değerlendirmek üçüncü adım.

Bastırılmış duygularınla yüzleşmek dördüncü adım.

Geçmiş programlarından özgürleşmek ve içindeki çocuğu tanımak beşinci adım.

Kendini sevmeyi öğrenmek altıncı adım.

“Yeni Sen”i oluşturma süreci yedinci adım.

“Yeni Sen” olarak yaşam tarzını değiştirmek sekizinci adım.

Sekiz rakamını yan yatırırsak sonsuzluğu temsil eder.

Hayat boyu sağlıklı olmak için bu sekiz adımı atmaya hoş geldin mi?

Bir önemli nokta daha: *Aç Olan Bedenin değil Duyguların* kitabındaki uygulamaları diğer bağımlılıklarından özgürleşmek için de kullanabilirsin. Temelde tüm bağımlılıklarının nedeni aynıdır; bağımlılık maddesi ne olursa olsun. Zaten bağımlılıklar tek başına var olmaz; genellikle birkaçı bir arada bulunur. Biri iyileşti mi diğer bağımlıklardan özgürleşmek de kolaylaşır.

Gerçekten istediğin şeyi elde etmek için nelerden vazgeçmeye hazırsın? Aynı şeyleri yapmaya devam ederek şimdiki seni, olmak istediğin sene dönüştüremezsin. Böyle bir sihirli yol yok.

Bu değişime herkes (kilo vermek istediğini söylese de) hazır olmuyor. Hazır olanlar başarıyor.

Bilgilenme sana yardım eder. Ama bu bilgileri hayata geçirecek olan sadece SENSİN.

Keyifli serüvenler. Her şeyin başı SAĞLIK!

Bundan sonraki bölümler (Ekler), entelektüel merakı yüksek, daha çok bilgilenmek isteyen okurlar için yazıldı. Aynı

zamanda yaşam enerjisi olan merak duygusunu geliştirmeyi teşvik etmek için EK 4'te yer alan Hormonlar ve Minik Sırlar başlıklı bölümde satır aralarına size yardımcı olacak "sırlar" ekledim. Okursanız hem bilginizi genişletir hem de "sırlar"ı öğrenmiş olursunuz. Bu bölümde keşfedeceğiniz bilgiler kilo vermenize önemli ölçüde yardımcı olacaktır. Bedenimizin işleyişini bilirsek onun bilgeliğine saygı gösterir ve işbirliği yaparız. Bedenimizin ve bizim istediğimiz bir ve aynı şey: sağlıklı ve fit olmak!

Sevgiyle

Nil Gün

EKLER

E K 1

GIDALARDA ÇOK ZARARLI ON KATKI MADDESİ

Gıda üreticileri, doğal katkı maddeleri yerine kimyasal ve sentetik alternatiflerini kullanarak bizi gerçekten öldürüyorlar!

Her türlü abur cubur, şeker ve şekerleme; hazır meyve suyu ve reçeller; kola vb. boyalı gazlı içecekler, meyve tozları, her türlü boyalı içecek, boyalı hazır meyveli yoğurt ve pudingler; hazır çorbalar, hazır soslar, ketçap, mayonez vb; hazır baharat ve köfte karışımları, her türlü cips, içine katkı maddesi karıştırılan her türlü yiyecek, salam, sucuk, sosis; et, tavuk ve diğer et ürünleri (hamburger vb.), tüketilmeye hazır donmuş-donmamış bütün yiyecekler, kısacası bütün ambalajlı (hazır) gıda maddelerinden uzak durup doğal beslenmeye dönmemiz bir lüks değil acil ihtiyaç oldu.

Şu hususa da dikkat!

Gıdaların üzerinde “Hiçbir koruyucu madde içermez” yazısı “Hiçbir katkı maddesi yoktur” anlamına gelmiyor. Örneğin: “Hiçbir koruyucu madde içermez” diye etiketlenen hazır çorbalarda MSG adlı lezzet arttırıcı katkı maddesi bulunuyor.

Her yıl binin üzerinde yeni kimyasal katkı maddesi gıda sektöründe, raflarda ve dolayısıyla bedenimizde yer alıyor.

Bu katkı maddelerinin çoğu etiketlerde birtakım kodlarla yer alıyor.

Bunların hepsi sağlığa zararlı ama bazıları diğerlerinden çok daha fazla zararlı.

İşte mutlak olarak kaçınmamız gereken on katkı maddesi:

BİR: Aspartam ve Sukraloz

Aspartam, ülkemizde yaygınca Nutrasweet ve *Equal* olarak, Sukraloz ise *Splenda* olarak biliniyor.

Suni tatlandırıcılar gıda değil kimyasaldır.

Tüm diğer gıda ve gıda katkı maddelerinin toplamından daha fazla yan etkisi vardır.

Baş ağrısı, baş dönmesi, unutkanlık, eklem ağrısı, bulantı, uyuşukluk, kas spazmları, şişmanlık, depresyon, korku atakları, huzursuzluk, nöbet geçirme, uykusuzluk, görme kaybı, işitme kaybı, kulak çınlaması, yorgunluk, tat kaybı, parkinson, çarpıntı, nefes darlığı, cilt döküntüleri, MS (Multipl Skleroz) gibi hastalıkların yanı sıra beynin işleyiş sürecini yavaşlatır, kanseri tetikler.

Splenda (Sukraloz)

Son dönemlerde ülkemizde “güvenilir tatlandırıcı” olarak lanse edilen Splenda’dan da uzak durmanızda yarar var. Yan etkilerinin çok uzun bir listesi var. Başta kilo alımı olmak üzeri regl öncesi, esnası ve sonrasında yaşanan sorunlar, şişkinlik, karın ağrıları, kramp, ani öfke patlamaları, migren, baş ağrısı, saç dökülmesi, göğüs ağrıları, kabızlık, ishal, reflü, kulak çınlaması, mide bulantısı, gece terlemeleri, nefes darlığı, eklem ağrıları, idrarda kan, panik atak… Fareler üzerinde yapılan kısa dönemli araştırmalarda timus küçülmesi, karaciğer ve böbrek büyümesine neden olduğu görüldü. Uzun vadeli sonuçları ise henüz bilinmiyor. Bunlar gibi bilinen elli küsur yan etkisi var. Splenda kullanmak, bedenimize böcek ilacı koymaktan farksız. Çünkü Splenda adı ile pazarlanan sukraloz, 1970 yılında böcek ilacı olarak pazarlanmak üzereyken tesadüfen keşfedildi. Laboratuarda, şefinin “Bu ürünü test et” dediği genç araştırmacı söyleneni, “Bu ürünü tat (taste)” diye yanlış anladığı için ürünün tadına baktı. Test ve taste (tat) kelimelerinin birbirine yakın olması bu tatlı mı tatlı böcek zehrinin sofralarımıza girmesinin yolunu açtı.

Şekerden elde edildiği için “doğal” olduğu iddia edilerek pazarlanan Splenda aslında şekerin klor atomuyla değişikliğe uğratılmasıyla sentetikleşen bir madde. Çoğu yasadışı ve yasal ilaçların, GDO’lu ürünlerin, işlemden geçmeden önceki ilk hammaddesi “doğal” değil mi zaten? Kokain de “doğal” koka yapraklarının işlemden geçirilmesiyle elde ediliyor. Bu kokaini zararsız mı kılıyor?

Özellikle zayıflamak için suni tatlandırıcı kullananların bilmesi gereken önemli bir etki de metabolizmayı yavaşlatarak aslında daha fazla yağ biriktirmeye neden olması. On binden fazla hazır gıda maddesinde kullanılıyor ve biz farkında bile değiliz. Suni tatlandırıcılar rafine şekerden *bile* daha tehlikeli, daha zararlı.

İKİ: Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu

Kötü kolesterol seviyenizi (LDL) hızla yükseltir ve diyabet hastalığının oluşmasında rol oynar. Kansızlık, kalp büyümesi ve obeziteye de neden olur.

Ketçap, krema, kola, gazoz, şekerleme, hazır çorba, çikolata, gofret, puding, hazır kek gibi özellikle

Çocukların ve tatlı severlerin sıkça tükettikleri, gıda değeri olmayan besinlerde bolca kullanılır.

Üstelik mısır şurubunun *tümü* GDO'lu mısırlardan elde ediliyor. Şekere göre epey ucuz olduğu için yediğimiz baklavalarda, tatlılarda yaygın olarak kullanılıyor. Rafine şeker, günümüzün sağlığa en zararlı yasal "uyarıcısı". Şeker sindirilirken vücudumuzdan mineral çalıyor (örneğin, kalsiyum çaldığı için kemik erimesine neden oluyor), hormonal sistemimizi bozuyor, gıda alerjileri yaratıyor, bağışıklık sistemimizi zayıflattığı için kronik hastalıklara neden oluyor. GDO'lu yüksek fruktozlu mısır şurubu ise "beterin beteri". Daha ne diyeyim…

ÜÇ: Mono Sodyum Glutamat (MSG) ya da E621

MSG lezzet artırıcı bir eksitoksindir. Eksitoksin, hücreleri aşırı uyarır. Bu da hücrelerin zarar görmesine ve ölmesine

neden olur.

Yol açtığı hastalıkları şöyle sıralayabiliriz: merkezi sinir sistemi tahribatı ve buna bağlı olarak Alzheimer, Parkinson, Huntington hastalıkları, sara (epilepsi), retinal dejenerasyon (göz retina tabakası hasarı), yağ birikimi, doyma mekanizmasında bozukluk, obezite, büyüme hormonu baskılanması, pankreas hasarı, ensülinde artış ve buna bağlı olarak diyabet; ayrıca böbrek ve karaciğerde hasar yaratır. Baş ağrısı, bulantı, ishal, terleme, göğüste sıkışma, boyun arkasında yanma gibi belirtiler ortaya çıkabilir.

Piyasada tüm cipslerde MSG var; hatta güvenli ve doğal olduğunu iddia edenlerde bile. Uzakdoğu yemeklerinde (Çin ve Japon mutfağı) çoğu soya sosunda, hazır çorbalarda, hazır soslarda, hazır gıdaların hemen hepsinde, gofretlerde, bazı katı yağlarda yaygın olarak kullanılıyor.

Etiketlerde glutamin, glutamat, MSG ve mono sodyum glutamat olarak yer alan bu zehir, tatlı-tuzlu her türlü yiyeceğin lezzetini arttırdığı için gıda üreticileri tarafından bolca kullanılıyor. Tehlikeleri halk tarafından bilinmeye başladığından beri bazı üreticiler etikette E621 yazarak gerçeği saklama yoluna gidiyor.

DÖRT: Trans Yağlar

Trans yağlar, kötü kolesterol (LDL) seviyesini yükseltir. Kalp krizi, kalp rahatsızlığı ve inme riskini ciddi ölçüde arttırır.

Trans yağlar bağışıklık sistemini zayıflatır, ensülin direncini artırır, karaciğeri ve üreme sistemini etkiler. Gebelerde düşüğe, bebeklerin düşük kiloyla doğmasına neden olur ve anne sütünün kalitesini bozar. Hücre zarına da zarar verir.

Trans yağlar sürülebilir kahvaltılık yağlarda, margarinlerde, katı ve kızartma yağlarında, hazır hayvansal gıdalarda, bunlara bağlı olarak, kızartılmış gıdalarda, fırıncılık ve pastacılık ürünlerinde, tart, pasta, bisküvi, pizza hamuru, kek, çikolata, gofret, cips, salata sosları, hamur işleri, krakerler, hazır köfteler, tatlılar, katı yağlar ve fırınlanmış birçok yiyecekte bulunur.

Gıda etiketlerinde "hidrojenize yağ" içerdiği belirtiliyorsa bunun anlamı trans yağlar içerdiğidir.

BEŞ: Yaygınca Kullanılan Gıda Boyaları

Yapay gıda renklendiricileri çocuklarda davranış bozukluklarına ve önemli ölçüde IQ seviyesinin düşmesine yol açıyor. Hazır gıdalarda bol bol kullanılıyor. Sayıları o kadar çok ki her birinin zararlarını burada yazmaya dosyalar yetmez.

Size midenizi bulandıracak bir örnek vereyim. Carmine (E120) adında bir gıda boyası var. Özellikle salam sucuk ve sosislerin canlı, kırmızı rengini vermekte kullanılıyor. Ev yapımı sucukların kahverengi olmasına karşın hazır sucukların o iştah açıcı görüntüsünü sağlıyor. Bu boya, bir çeşit bitten elde ediliyor. Şeker ve çikolata üretiminde tekstil boyaları kullanan firmalar bile var.

Tükettiğiniz gıdalar;

- Sunset yellow (E110)
- Tartrazin (E102)
- Karmoisine (E122)
- Panceau (E124)
- Quinoline (E104)
- Allura red (E129)
- Sodyum Benzoat (E211)

gibi katkı maddeleri içeriyorsa dikkatli olun.

Meyve ezmelerinde, gazlı içeceklerde, hazır pudinglerde, toz kremalarda, çorbalarda, soslarda, dondurmada, tatlılarda, sakızda, jellerde, marmelatlarda, meyveli yoğurtlarda, reçellerde, ketçap, mayonez ve hardalda bu tür boyalar bulunuyor.

ALTI: Sodyum Sülfit

Etiketlerde E250 koduyla yer alan raf ömrü uzatıcı koruyucu madde işlenmiş et ürünlerinin (şarküteri) vazgeçilmezi. Özellikle çocukların bolca tükettiği tost, pizza gibi ürünlerde kullanılan sosis, salam, sucuk, pastırma gibi işlenmiş etlerde bulunur. Hazır baharat ve köfte karışımlarında da bulunur.

Sülfit duyarlılığı olanlarda baş ağrısı, nefes problemleri, kaşıntı yaratır. Nadir durumlarda da olsa ölüme bile neden olabiliyor. Pankreas kanserini yüzde 67, lösemi riskini yüzde 700 oranında arttırıyor. Başta kolon kanseri olmak üzere her çeşit kanseri tetikliyor. Çocuklarda beyin tümörü oluşturuyor.

Sodyum nitrit; özellikle cenin, bebek ve çocuklar için tehlikelidir.

Bu zararlar E220, E222, E223, E224, E225 ile

E249, E251, E252 diye belirtilen kodlar için de geçerlidir.

YEDİ: Sodyum Nitrat/ Sodyum Nitrit

Bu raf ömrü uzatıcı koruyucu madde, işlenmiş gıdaların bir başka vazgeçilmezi. Değişik kanser türleriyle bağlantısı var. Kullanım alanları ve zararları sodyum sülfit ile benzerlik taşıyor.

SEKİZ: BHA VE BHT

Bütilat Hidroksi Anizol (BHA) ve Bütilat Hidroksi Toluen (BHT) adlı koruyucu maddeler beyninizin sinir ağını etkiliyor, davranış değişikliklerini ve kanseri tetikliyor.

Katı ve sıvı yağların bozulmasını, küflenmesini önlemek için kullanılıyor. Tahıl ve tahıl ürünlerinde, sakızlarda, bitkisel yağlarda, patates cipslerinde, tazeliğini muhafaza etmek için bazı paketlenmiş gıda maddelerinde kullanılmaktadır.

DOKUZ: SÜLFÜR DİOKSİT

Sülfür içeren katkı maddelerinin Amerika'da çiğ sebze ve meyvelerde kullanılması yasaklanmıştır. Yani bunun zehir olduğu gerçeğini daha fazla görmezden gelemeyince hiç değilse çiğ gıdadan çıkaralım demişler.

Yan etkilerinin içinde bronş problemleri, düşük kan basıncı ve anaflaktik şok var.

Sülfitler göğüste sıkışma, kurdeşen, karında kramp, ishal, kan basıncı düşmesi, başta yanma hissi, halsizlik, nabız hızlanması gibi bulgulara neden olur. Ayrıca sülfitler, bunlara duyarlı astımlılarda astım atağını tetikleyebiliyor.

SO2, sülfitleyici maddeler, sülfür dioksit, sodyum veya potasyum sülfit, bisülfit, metabisülfit olarak da bilinirler. Gıda koruyucusu olarak ve fermente içeceklerde kullanılır. Fırınlanmış ürünler, çaylar, çeşniler, deniz ürünleri, reçeller, jöleler, kurutulmuş meyveler, meyve suları, konserve ve suyu alınmış sebzeler, dondurulmuş patates ve çorba karışımlarında ve içeceklerde bulunur.

Birçok restoranın salata barında yüksek düzeyde sülfit mevcuttur.

ON: Potasyum Bromat

Bu katkı maddesi, ekmek yapımında ve unlu mamullerde hacmi arttırmak ve beyazlatmak için kullanılıyor. Hayvanlarda kansere neden olduğu biliniyor. Az miktarı bile insanlarda değişik problemlere yol açıyor. ABD ve Japonya dışında bütün dünyada kullanımı yasaklanmış bir maddedir.

Bazı un üreticileri, irmik altı diye adlandırılan kalitesiz unlara kanserojen etkisi yüzünden katılması yasak olan benzol peroksit ve potasyum bromat gibi bazı katkı maddelerini ekleyerek, rengini beyazlatıyor ve ekmeklik unmuş gibi fırınlara pazarlıyor.

Bu katkı maddeleri çakmak tutulduğunda ekmeğin benzin dökülmüş gibi alev almasına yol açıyor.

Beyaz ekmekten uzak kalmamızda yarar var.

E K 2

GÜNLÜK YAŞAMIMIZDA FARK ETMEDEN ZARAR GÖRDÜĞÜMÜZ DÖRT MADDE

GÜNLÜK YAŞAMIMIZDA evimizde ve ofisimizde fark etmeden buharlaşmasından zarar gördüğümüz dört temel madde:

1. Benzen

Günlük hayatta kullandığımız birçok maddede bulunan benzen, yağlar, boyalar, oje, mürekkep, plastik ve kauçuk malzemeler, ev tadilatı, mobilya cilası, tutkal, deterjan, sigara tütünü ve benzinde bolca mevcut. (Sigara tütününde ve sigara kâğıdında 7000 küsur bağımlılık yaratan kimyasal bulunduğunu hatırlayın. Şu anda içtiğiniz sigara otuz kırk yıl önce anne babalarınızın içtiği sigaralarla aynı değil. Markası aynı olsa bile. Günümüz sigaraları yüzde elli tütün, yüzde elli kimyasallar ve bağımlılık yaratan ek maddeler içeriyor.)

Yan etkileri: Benzen, kromozom bozuklukları, kansızlık ve kemik iliği rahatsızlıklarına, kan kanserine, cilt

rahatsızlıklarına, baş ağrısı, halsizlik, bulantı ve çarpıntıya, gözde katarakta, bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olabiliyor.

2. Formaldehit

İç mekânlarda en çok karşılaştığımız kimyasal maddelerden biri. Sıkıştırılmış ağaçtan yapılmış mobilyalarda (özellikle büro mobilyaları) kâğıt havlu, peçete paket kâğıtları, yer döşemelerinin ve halıların alt yüzeylerindeki yapışkan bölümlerde bazı kumaşlarda kullanılıyor. Isınma ve yemek pişirmede kullanılan doğal gazda ve sigara dumanında da mevcut. Kullandığınız şampuanların çoğunda bu madde var.

Yan etkileri: Göz, burun ve boğazda mukozayı zedeleyerek zarar veriyor. Ciltte alerji ve baş ağrısı yapıyor. Astım ve kanser yapıcı etkileri var.

3. Trikloroetilen (TCE)

Kuru temizlemede, baskı mürekkebi, boya, vernik, saç spreyleri ve tutkallarda bol miktarda kullanılan yaygın bir madde.

Yan etkileri: Başta akciğer olmak üzere bazı kanser türlerine sebep olduğu biliniyor.

4. Karbonmonoksit

Doğal gaz, gaz yağı, benzin, tüp gazı, kömür ve odun gibi yapısında “karbon” bulunan yakıtların yanması veya tam olarak yanmaması sonucunda oluşan dumanda yer alan zehirli bir gazdır. Tatsız, renksiz, kokusuz olması ve tahriş etme

özelliğinin olmaması nedeni ile fark edilmediği için “sessiz katil” olarak bilinir.

Yan etkileri: Huzursuzluk, yorgunluk hissi ve nezle hali, şiddetli baş ağrısı, bulantı / kusma, karın ağrısı, göğüs ağrısı ve çarpıntı, uyuşukluk ve uyuklama, Bayılma ve nöbet geçirme, solunumun durması ve ölüm.

E K 3

CANLI HAVA TEMİZLEYİCİLERİ: EV BİTKİLERİ

ÇOĞUMUZ EVLERİMİZDE YETİŞTİRDİĞİMİZ bitkileri dekorasyon amaçlı kullanıyoruz. Onların işlevlerinden haberdar bile değiliz. İşlevsel bitkileri kullanmak daha akıllıca değil mi?

newecologist.com'da yayınlanan en iyi on hava temizleyici bitkinin altısı ülkemizde de yetişiyor. Ama bu sitede yayınlanmayan başka bitkiler de harika hava temizleyicileri.

Bu bitkiler size yüzde yüz koruyuculuk sağlamaz ama yüzde 87 oranında yarar sağlar.

Örneğin 200 metrekarelik bir apartman dairesi için 15- 20 santimetre çapında saksılarda büyüyen minimum beş altı ev bitkisi gerekiyor; ama herhangi bir ev bitkisi değil elbette. Her bitkinin kendine has sağlığa yararlı özellikleri var.

İlk fırsatta bir çiçekçiye uğrayıp evinizin ya da ofisinizin havasını temizlemek için alabileceğiniz on iki saksı bitkisi:

1. Şeytan Sarmaşığı (*Epipremnum aureum*)

   Not: Kediniz varsa salon sarmaşığı olarak da bilinen bu bitkiye dikkat edin; yapraklarını yemesin; ağız çevresinde iltihaplanmalara, dil ve dudaklarda yaralara ve kusmaya neden olabilir.
2. Kurdele Çiçeği (*Chlorophytum comosum*)
3. Güve orkidesi pembe veya beyaz (*Phalaenopsis*)
4. Pembe Ağaç Minesi (*Lantana camara*)
5. Devetabanı (*Filodendron*)
6. Afrika Menekşesi (*Saintpaulia ionantha*)
7. Yılbaşı Kaktüsü (*Schlumbergera*)

   Not: Kaktüslerinizi bilgisayarınızın yanına koymakta yarar var; feng shui'ye göre uygun olmasa da.
8. Kasımpatı (*Krizantem- Chrysanthemum*)
9. Barış Çiçeği /Yelken çiçeği (*Spathiphyllum*)
10. Çin Herdemyeşili (*Aglaonema*)
11. Paşa Kılıcı (Sansevieria Laurentii)- Özellikle yatak odaları için. Başucunuzdaki komodinin üzerine koyun.)
12. Benjamin (*Ficus benjamina*)

Bu bitkiler canlı hava temizleyicileri. Hava kirleticileri/zehirleri astım, alerji, üreme ve nörolojik bozukluklar gibi birçok hastalıkla da ilişkili. Yaşadığımız alanda sentetik materyallerden yayılan kimyasal kirliliği emme konusunda uzman olan bu bitkileri evinizin ya da ofisinizin bitki için en uygun olan köşesine yerleştirin. Bu bitkilerin nasıl bir ortam istediği konusunda araştırmayı internetten yapabilirsiniz. Malum kimi güneş istiyor kimi kuytu köşeyi. Kimi sıcak seviyor kimi serin köşeyi. Kimi bol su istiyor kimi

çok az su ile yetiniyor. **Onlara iyi bakarsanız onlar da size çok iyi bakar.**

Sağlık, görünmeyen zararlardan kendini korumayı gerektiriyor. Bitkilerinize bebeğiniz gibi bakın. Onlar size hayat veriyor. Sizin onlara verdiğiniz emek ve zamandan çok daha fazlasını size veriyor. Değer bilin. Tozların ve kimyasalların onların nefes almalarını engellediğini bilerek büyük yapraklı bitkilerinizin “akciğeri” olan yüzeylerini üç ayda bir silin. Onlarla konuşmanın mucizelerini biliyorum. Onlar da canlı. İletişime, ilgiye ve sevgiye ihtiyaçları var.

EK 4

HORMONLAR VE MİNİK SIRLAR

> İlaçlarla tedavi olacağınıza inandığınızda yaratıcılığınızı öldürüyorsunuz, sağlığınızı baltalıyorsunuz. İlaçlar bir boyutta sizi öldürüyor. Bedeninizi öldürmezse ruhunuzu öldürüyor. Ruhunuz ölmüşse zaten verebileceğiniz bir şey kalmamıştır.
>
> PAUL STANLEY

BU BÖLÜMDE metabolizmanız üzerinde etkisi olan belli başlı hormonları daha detaylı bir şekilde ele alıyorum.

TİROİT (Bazal metabolizma hormonu)

Ah bu tiroit. Çoğu kişinin ismini bildiği, işlevini bilmediği mucize hormon. Ne çok kadından duyuyorum. Tiroit tedavisi görüyorlar.

Sentetik tiroit hormonları birçok sağlık uzmanı tarafından metabolizma sürecini hızlandırarak zayıflamayı sağlayacak bir araç olarak görülmektedir. Oysa bu hormonların bilinçsizce kullanımı çok önemli sorunlar yaratabilir.

Hipofiz bezi tiroit bezini uyaran hormon (TSH) salgılar. Tiroit bezi, kandaki iyodu yakalayarak tiroit hormonuna dönüştürür. Tiroit bezi iki hormon üretir. Bu hormonlardan birine tiroksin (T4), diğerine triiodotironin (T3) ismi verilir. T4 hormonunda dört iyot atomu, T3'te ise üç iyot atomu vardır.

Tiroksin (T4) hormonu vücutta ısı üretimini artırır.

Hücre içinde T3 hormonu etkili olduğundan T4 hücreye girmeden önce T3'e dönüşür. İşte metabolizmayı hızlandıran bu T3 hormonudur.

Hipotiroidili hastalarda selenyum desteği almak T4 hormonunun T3'e dönüşümünü artırır.

Tiroksin (T4) hormonu fazla salgılandığında bazal metabolizma yükselir, az salgılandığında da düşer.

Kalorisi düşük beslenme sırasında, yani sıkı diyet yaptığınızda T4, T3'e dönüşemez.

Tiroksin (T4) hormonu etkisiyle organizmadaki yağlar, karbonhidratlar ve gerektiğinde enerji hammaddesi olarak kullanılır.

Tiroksin salgısı azaldığında karaciğer ve kandaki yağ miktarı da artar. Damar sertliği, karaciğer yağlanması ve bedende yağlanma oluşur. Tiroksin hormonu büyümeyi sağlayan hormonlardan biridir. Tiroksin hormonunun az salgılandığı

çocuklarda büyüme yavaşlar, “büyüme hormonu” salgısı azalır. Bu çocuklarda zekâ geriliği de olur.

Dışarıdan verilen tiroit hormonu kilo kaybetmek amacıyla kullanıldığında:

Tiroit hormonları sağlık uzmanları tarafından kilo kaybetmek amacıyla düşük dozda verildiğinde kilo kaybında beklenen etkiyi yaratmaz. Yalnızca kanda organizmanın ürettiği tiroit hormonlarının yerini alarak tiroit bezini tembelliğe yöneltir. Böylece daha önce var olmayan bir tiroit bezi yetmezliğine yol açar.

Yüksek dozda veriliyorsa, metabolizmayı hızlandırarak elbette belirli bir zayıflama sağlar ama bu da vücutta çok önemli dengesizliklere de yol açar.

Vücutta daha çok açığa çıkan şeker kan şekerini yükseltir ve idrarda şeker görülmesine yol açar. Daha da kötüsü ensülinin yıkımını hızlandırır, yani şeker hastalığını ağırlaştırır.

Yüksek tiroksin dozları koroner damarlarda bozukluklara ve bunun sonucunda ilaca bağlı tirotoksikoza (Basedow- Graves hastalığı) yol açar.

Yüksek dozda verilen tiroksinin yarattığı geçici zayıflama kısmen hücre dışı sıvıya bağlıdır ve öncelikle kas kütlesinin azalmasından kaynaklanır. Yağ kütlesinde ise bir değişiklik olmaz. Protein yıkımının aşırı boyuta varması nedeniyle idrarda azot miktarı artar ve idrar yoluyla, fazla miktarda potasyum kaybedilir. Tiroit hormonlarından tiroksin ise çevre dokularda, kalp, karaciğer ve iskelet kaslarında glikoz kullanımını artırır.

Hastalıkla birlikte kalp atım hızında artış, titreme, görme bozuklukları ve sinirlilik hali ortaya çıkar. Bu bozukluklar bazen geriye dönülemez boyuta varır ve hatta ölüme yol açabilir. Dışarıdan verilen tiroit hormonlarının şişmanlık tedavisinde hiçbir yeri yoktur.

Doğal olarak salgılanan tiroksin hormonu organizmada metabolizmayı hızlandırdığı için dolaşımını artırır. Bu da hücrelere daha fazla miktarda hammadde ve oksijen taşınması anlamına gelir. Kılcal kan damarları genişler, güçlenir ve daha hızlı çalışmaya başlar. Ama tiroksin uzun süre fazla salgılanırsa, bu hormonun, proteinleri yıkıcı etkisi nedeniyle kası da zarar gördüğü için oluşur. Her şey dengede olmalı.

Sonuç: Yavaşlayan metabolizma ve artan kilolar.

Tiroit bezinin önemi çok büyük. Metabolizma maddeyi enerjiye, enerjiyi maddeye dönüştürme sürecidir. Maddeyi (besini) enerjiye dönüştürme sürecine katabolizma denilir. Bir yin süreci olan katabolizma aldığımız besinleri parçalayarak enerjiye dönüştürür. Enerjiyi aksiyona (harekete) dönüştürme süreci ise anabolizmadır. Anabolizma bir yang sürecidir. Yin dişi enerji, yang erkek enerji, yin negatif, yang pozitif elektrik gibidir. İkisinin birlikteliğinden ışık ortaya çıkar; yin/yang dengesi.

Tiroit bezi faaliyetinde yin/yang dengesini sağlamak ya da iyileştirmek için boğaz bölgenizde elinizle yatay sekiz yani sonsuzluk sembolünü çizin. Her gün yirmi bir kez. Boğazınızdaki enerji değişimini, çizerken bile hissedeceksiniz.

Sonra meme uçlarınızdan dikey olarak aşağı indiğinizde sutyen altı telinin bulunduğu hizadaki noktayı var gücünüzle ovun. Bu nokta büyük olasılıkla acıyacaktır. Acıması o noktada toksin birikimi olduğunun göstergesidir. Ağrı bir süre sonra

geçecektir. Ağrı geçene kadar ovmaya devam edin. Böylece lenf bezlerinde birikmiş toksinlerin bedenden atılmasını sağlamış olacaksınız. Bu uygulamayı ağrısa da ağrımasa da her gün yapın. Bu nokta erkekler için de geçerlidir. (Erkekler! En alt kaburga kemiğinizin üzerinde yatay bir çizgi olduğunu düşünün. Meme uçlarınızın dikeyini kaburga kemiği yatayıyla birleştiren noktayı ovun.)

Metabolizma bedenin kaslarından hücrelerine kadar her seviyesinde faaliyet gösterdiği halde, boğaz çakrası tarafından yönetilir. Tüm diğer çakralardaki metabolik bilgiler de boğaz çakrası tarafından yönetilir. Boğaz çakrasının hormonu olan tiroit bezi, hem katabolik hem anabolik süreçlerin sentezlendiği yerdir.

Östrojen ve Progesteron

(Doğal steroit hormonlar)

Östrojen hormonu kadınların âdet döngüsünde rol oynayan bir grup steroit hormondur.

Adet döneminde çoğu kadının canı çikolata ve tatlı çeker. Bunun üstesinden gelmek için chromium picolinate desteği almakta yarar vardır. Vitamin satan dükkânlarda bulabilirsiniz. Chromium picolinate, kan şekerinizi dengeleyerek tatlı isteğinizi ortadan kaldıracaktır. Potasyum mineral desteği almak ise kan basıncınızı düzenlemeye ve elekrolit dengenizi korumaya yarar. Muz, kuru erik, kuru üzüm, hurma potasyumu yüksek gıdalardır. Adet sancısı çeken kadınlarda genellikle magnezyum eksikliği vardır. Magnezyum kasları gevşettiği için sancı çekme sorununa iyi gelir. Ama magnezyumun

bedeninizde emilebilmesi için kalsiyumla birlikte alınması gerekir.

Kadınlarda bulunan üç ana östrojen, östradiol, östriol ve östrondur.

Östradiol, gençlik enerjisi hormonudur.

Buluğ başlangıcı ile menopoz arasında etken rol oynar. Östradiol, kadına göğüs ve kalça verir, âdet döngüsünü düzenler. Hem kadında hem erkekte beyni, kalbi, kemikleri korur. Libidoyu sağlıklı kılar. Erkek bedeni küçük miktarda östradiol üretir.

Östradiol gençlik östrojenidir. Bedenin ince ve diri kalmasına yardım eder. Östradiol ensülin ve kan basıncı seviyelerini düşürür, iyi kolesterolü (HDL) artırır, kötü kolesterolü (LDL) azaltır.

Östradiol oranı yüksek kadınlarda kas oranı yüksek, yağ oranı düşüktür. Östradiol aynı zamanda kadına yuvarlak kalça hatları verir. Deri altı yağlarının ensülin duyarlılığına yardım ettiğini hatırlayın.

Östradiol, serotonin denilen mutluluk hormonunun verdiği doyumu yaratarak açlık dürtüsünü düzenler ve enerjiyi artırır. Bu da egzersiz yapmak, hareket etmek için motivasyonumuzu artırır.

Östriol annelik hormonudur.

Hamilelik döneminde rol oynar. Hem erkeklerde hem kadınlarda bulunan bir başka stereoit hormonu olan progesteron ise hamilelikten korunmada önemli rol oynar. Ama

hamilelik gerçekleşmiş ve bebek doğmuşsa bu kez emzirmeyi teşvik etmede destekleyici olur.

Östron göbek yağı hormonudur.

Yağ hücrelerimizde ve adrenal bezinde üretilir. Menopoza kadar östron, kolaylıkla östradiola dönüşür. Ama ne yazık ki menopoz sonrası östron olarak kalır. **İşte menopoz sonrası kilo alınmasının nedenlerinden biri.** Menopoz sonrası kadınlar ortalama beş-sekiz kilo alıyor.

Menopoz döneminde yumurtalıklar üretimini durdurduğu için östradiol üretimi de azalır. Östron ana östrojen konumuna geçer ve hemen kalçadaki yağları karın bölgesine taşımaya başlar.

Yumurtalığın ürettiği östrojen azaldıkça beden başta yağlar olmak üzere diğer östrojen üreten bölgelerden çaresizce medet umar. Yağ miktarınız çoğaldıkça daha çok östron üretirsiniz. Çünkü yağ dokusu yağ yakıcı androjenleri, yağ depolayıcı östrona dönüştürür… ve kısırdöngü başlar. Daha çok östron daha çok göbek yağı demektir.

Östrojenin kısırdöngülerinden biri de ensülin ile ilgilidir. **Ensülin artışı östrojen seviyesini artırır ve östron ensülin direnci yaratır.** Menopoz sonrası östrojen miktarı, kilolu kadınlarda ince kadınlara göre elli yüz misli daha fazladır. Bu da kilolu kadınlarda özellikle meme kanseri riskini yüzde yirmi oranında artırır.

Progesteron, östrojenin dengelenmesine yardım eder ve bu sorunlardaki riski azaltır. Ama progesteron seviyesinin azalması da başka sorunlar yaratır. Örneğin, progesteron üretimi âdet başlangıcından hemen önce azalır. Bu azalma,

karbonhidratlı, şekerli yiyeceklere karşı iştah yaratır. Âdet döneminde kadınların canlarının tatlı yiyecekler çekmesinin nedeni budur. Chromium picolinate desteğini hatırlayın.

Progesteron menopoz döneminde östrojenden daha hızlı bir şekilde azalır. Progesteron azaldıkça yağ yakıcı hormonlar olan testosteron ve östradiol da azalır.

Menopoz dönemini sağlıklı geçirmek ve kilo artışını engellemek için *Bedenin Bilgeliği* kitabındaki 29 numaralı egzersizi (Güne İyi Başlamak) günlük rutininize sokarsanız kendinize iyilik edersiniz. Uygulaması beş dakikadan az sürüyor. Kitaptaki Bedenle Dost Olmak egzersizini de çok seveceksiniz. (Vuruş noktalarınız şemalarla ayrıntılı olarak gösteriliyor.)

Doğal östrojen gibi görev yapan karayılan otu bitkisi (Black Cohosh) menopoz döneminde ateş basması, anksiyete ve terlemeye aynı zamanda kemik erimesine iyi geldiği biliniyor. Kapsül olarak da Black Cohosh adıyla satılıyor. Ama meme, rahim ya da yumurtalık kanseri varsa, rahim miyomu mevcutsa, endometriozis durumu varsa, karaciğer hastalığı varsa, böbrek nakli olmuşsanız ve protein S eksikliği denilen bir durum varsa bu destekten uzak kalmakta yarar var. Her halükarda bitkisel destekler almak için de doktorunuza danışın. Çünkü bitkisel desteklerin de bazı kullandığınız ilaçlarla etkileşimi olabilir. Ben menopoz sıkıntılarının hiçbirini yaşamadım. Kırk beş yaşından itibaren Black Cohosh kullanmamın bunda rolü olduğunu düşünüyorum. Menopoza da 53 yaşında sorunsuz bir şekilde girdim.

Menopoz sonrası kadınların yaşadığı bir diğer sorun da kemik erimesidir.

Kemik erimesini önleme ve düzeltme egzersizi:

Aşağıda uygulamasını anlattığım egzersiz, uzayda aylarca hareketsiz duran astronotların kemik kaybını önlemek için uyguladıkları izometrik egzersizdir. Kemik kaybını önlemek ve düzeltmek için günde beş kez ikişer dakika yapılan izometrik egzersiz çok yararlıdır.

Bunun için:

1. Ellerinizi önünüzde, avuçlarınızın bileğe yakın kısmını ters yönde üst üste gelecek şekilde bastırırken diyafram nefesi alın.
2. Aynı anda karnınızı omurganıza doğru çekin, kalçalarınızı sıkılaştırın ve leğen kemiğinizi öne ve yukarıya doğru çıkartın.
3. Nefes vermek istediğinizde, nefes vermek yerine burnunuzdan üç hızlı nefes daha alın. (Duruşunuzu koruyarak.)
4. Nefes verirken ince bir kamıştan üflercesine yavaşça nefes verin. (Karnınız doğal olarak sıkılaşacaktır.)
5. Nefes vermenizin tamamlandığını hissettiğinizde, ağzınızdan üç kez daha hızlı nefes verin.
6. Gevşeyin.
7. Bu rutini, beş kez tekrarlayın.
8. Aynı nefes rutinini bu kez parmaklarınızı büküp iki elinizin bükük parmaklarını iç içe geçirerek tekrarlayın. Bu kez kollarınızı var gücünüzle ayırmaya çalışın. Parmaklarınızda, kollarınızda ve omuzlarınızda izometrik gerginlik hissedeceksiniz.
9. Bu rutini de beş kez tekrarlayın.

Bu egzersiz karın eritmek için de birebirdir.

TESTOSTERON VE DHEA

(Gençlik hormonları)

Testosteron ve DHEA gibi androjen hormonlar sadece erkek bedeninde bulunmuyor. Her hormon iki cinsiyette de bulunuyor. Sadece oranları farklı oluyor.

Testosteron erkeklere erkeksi beden yapısı veriyor ve sakal çıkmasını sağlıyor.

Bu hormonlar testisler, yumurtalıklar ve adrenal tarafından üretiliyor. Libidoyu ve enerjiyi artırıyor, kas yapıyor, kemikleri koruyor ve ileri yaşlarda zihinsel fonksiyonların sağlıklı çalışmasını sağlıyor.

Kadınlarda DHEA hormonu tıpkı testosteron gibi çoğunlukla adrenal tarafından üretiliyor. Bu mucizevî hormon meme kanseri, kardiyovasküler sorunları, bellek kaybını, osteoporozu (kemik erimesi) önlemekte büyük rol oynuyor. Hatta daha uzun bir hayat yaşamımızda bile rolü var.

Testosteron ve DHEA gençlik hormonudur.

Kadınlar ve erkekler yaşlandıkça bu hormonların üretimi azalır. Otuz yaşlarından itibaren erkeklerin testosteron seviyesi her yıl yüzde bir iki civarında azalır. Erkeklerde andropoz dönemi, kadınların menopozu gibi kısa sürede değil, adım adım yaşanır.

Yaş ilerledikçe libido azalır, kaslar zayıflar, göbek büyür ve kemikler zayıflar. Egzersiz yapma isteği azalır. Çok düşük testosteron seviyesine sahip erkeklerde depresyon oranı daha yüksektir.

Daha da kötüsü kilo aldıkça beden testosteronu östrojene dönüştürüyor. Bu da daha çok yağlanma anlamına geliyor. Yağlanma arttıkça östrojen artıyor, östrojen arttıkça yağlanma artıyor.

Testosteron Arttırma Masajı

Azalan testosteron seviyesini doğal olarak arttırmak için karında ve bacakların dış kısmında bazı noktaları uyarmak gerekir.

1. Parmaklarınızı göbek deliği hizasında ve göbek deliğinin iki yanında iki buçuk santimetre mesafeye getirin. Diyafram nefesi alarak bu noktalara kuvvetlice bastırın ve on beş saniye ovun. Bu noktalar adrenalin salgısını güçlendirir ve testosteron üretimini arttırır.
2. Orta parmaklarınızı leğen kemiği çıkıntılarının üzerine denk gelecek şekilde koyun. Parmaklarınızı beş santim kadar birbirine yaklaşacak şekilde bastırarak itin. Diyafram nefesi alarak on beş saniye parmaklarınızın bulunduğu noktaları kuvvetlice ovun. Bu

   noktalar yumurtalıkları güçlendirir ve testosteron üretimini arttırır.
3. Ellerinizi iki yana sarkıtın. Orta parmaklarınızı bacaklarınızın iki yanına değdirin. Bu noktaları on beş saniye boyunca bastırarak ovun. Safrakesesi meridyen noktaları olan bu noktaları ovmak, bedenin yang enerjisini uyarır ve testosteron üretimini arttırır.

Vücut geliştirmeye çalışanlar (çoğunlukla erkekler, az sayıda kadınlar) kas yapmak için suni steroid alır. Bu da bedenin doğal steroid (androjen) hormonlarının salgılanmasının azalmasına yol açar. Beden, erkeklik hormonu fazlasıyla var, diye üretimi durdurur. Bu nedenle, steroid hormonu alan erkeklerin testisleri küçülür ve sesleri incelir. (Midyat'a pirince giderken evdeki bulgurdan oluyorlar).

Dışarıdan alınan her türlü hormon takviyesi bedenin hormon üretimini sekteye uğratır. Bu nedenle suni steroid hormonu alan vücut geliştirmeye çalışanlar, sporu bıraktıkları anda hızla kilo alır.

Bağlı olduğu çakra: Sakral çakra.

Epinefrin, Norepinefrin ve Kortizol
(Acil tehlike hormonları)

Bu üç hormon kaç/ savaş/ don hormonlarıdır. Bir tehlike ile karşılaştığımızda bu üç tepkiden birini veririz. Başa çıkacağımıza inandığımız bir durumda savaşırız, kendimizden emin değilsek kaçarız ya da hiçbir şey yapmadan (kımıldamadan) tehlikenin geçip gideceğini umut ederiz.

Üç hormon da adrenal tarafından üretilir.

Epinefrin (adrenalin) hormonuna **savaş hormonu** da denilir. Savaşı kazandığımızda vücut zaferi kutlamak için biraz daha testosteron üretir.

Kaç hormonu norepinefrin (noradrenalin) olarak bilinir. Buna **endişe hormonu** da denilir.

Eğer kaçmaktan ya da savaşmaktan vazgeçtiysek, elimizden bir şey gelmeyeceği umutsuzluğu besleyerek olduğumuz yerde kalmaya devam ediyorsak bedenimiz kortizol üretir. Kortizola **yenilgi hormonu** da deniliyor.

Epinefrin bedene enerji verirken, norepinefrin bedeni sakinleştirmeye çalışır.

Diyelim ki yolda birisi size saldırdı, yaraladı ve öldürmeye çalışıyor. İlk tepkiniz onunla mücadele etmektir. Bedeninizin ekstra enerjiye ihtiyacı var. Ama saldırganla başa çıkamayacağınızı anladığınızda ilk fırsatta oradan kaçıp güvenli bir sığınak ararsınız. Saldırgan hâlâ peşinizde sizi aramaktadır. Sığındığınız yerde sakinleşip bir sonraki adımınızın ne olacağını düşünmeye ihtiyacınız var. Ama saldırganın size yaklaşan adımlarını duydunuz. Hiçbir şey yapamayacağınızı anladığınızda ya bayılmış ya ölmüş taklidi yaparsınız. Bedeniniz gerçekten korkudan kaskatı kesilmiştir.

İstediğiniz tek şey saldırganın size zarar vermeden çekip gitmesidir.

Adrenal ve noradrenal iştah keser ve bağışıklık sistemini kapatır. Saldırıya uğrama tehlikesi içindeyken kimin karnı acıkır ki? Vücut bedendeki mikroplarla mı, dışarıda size zarar vermek isteyen saldırganla mı mücadele etmesi gerektiği arasında bir seçim yapar. Öncelik o andaki acil tehlikededir. Bu nedenle bağışıklık sistemine harcadığı enerjiyi kısarak, kaçmak ya da savaşmak üzere kaslara gönderir.

Ama ne kaçtınız, ne savaştınız, orada öylece donup kaldınız; kortizol kullanılamadığı için kanda birikir.

Aşırı yüksek kortizol seviyesi, beynin hipokampus bölgesindeki nöronlar üzerinde toksik etki yapar. Hipokampus özellikle bellek fonksiyonları ve duygu kontrolü üzerinde önemli rol oynar.

Kortizol, leptin seviyesini düşürüp nöropeptit seviyesini yükselttiği için iştahı uyarır. Canınız yağ, şeker, nişasta oranı yüksek yiyecekler çeker.

Alkol Bağımlılığı

Alkol bağımlılığı ile ilgili bir araştırmaya göre alkoliklerin alkol tüketirken epinefrin seviyesinde yükselme görülüyor. Acaba alkoliklerin, alkolün etkisi altındayken daha agresif ve şiddet dolu olmasının nedeni bu mu? Alkol yüzünden işlenen suç oranının yüksekliği buna mı bağlı?

Alkol yoksunluğu sürecinde norepinefrinde yükseliş tespit ediliyor. Yoksunluk krizinin yoğunluğu ölçüsünde norepinefrin seviyesinde aşırı artış görülüyor. Yoksunluğun onuncu gününden sonra ise norepinefrin seviyesinde önemli ölçüde

azalma oluyor. Yani beden bir bakıma bağımlı olduğu alkolü savunmaktan (arzu etmekten) vazgeçiyor.

Bu hormonal sürecin, bırakıldığında yoksunluk krizi yaratan tüm madde bağımlılıkları için de (buna reçeteli ilaç bağımlılığı da dâhil) geçerli olduğunu düşünüyorum.

Tüm bağımlılıklar ve A'dan Z'ye değişik sorunlarınız için *Sağlık Olsun* kitabımdaki PiKi uygulamalarından yararlanabilirsiniz. Kitapta tüm hastalıklar ve sorunlar alfabetik sıralamayla yer alıyor. Her zaman elinizin altında olmasını isteyeceğiniz bir rehber kitap.

Eğer yıllar önce çevirmiş olduğum Louise Hay'in *Düşünce Gücüyle Tedavi* kitabını okuyup sevdiyseniz bu kitaba bayılacaksınız. Louise Hay ve ben aynı altı yıllık Zihin Bilimi okulunda eğitim gördük. Louise'in kitabını yazdığı yetmişli yıllardan bu yıllara, hastalıkların zihinsel nedenleri ve afirmasyonların ötesinde başka uygulamaların da yapılabileceğini öğrendim. Her hastalık ve sorun için biriktirdiğim deneyim ve bilgileri, PiKi ve diğer enerji tıbbı yöntemlerini de paylaştığım için çok boyutlu ve işlevsel bir kitap ortaya çıktı.

LEPTİN (Tokluk hormonu)

Tokluk duygusunu bize hissettiren hormon leptindir. Yemeğimizi yediğimizde bedendeki tüm yağ hücreleri leptin salgılar. Leptin hormonu beynin iştahı kontrol eden hipotalamus bölgesinde toplanarak oradaki leptin alıcılarına bağlanır. Bu alıcılar (reseptörler) iştahımızı açan ya da kapatan küçük protein sinyalleri olan nöropeptit üretimini kontrol eder.

İştahı açan ve metabolizmayı yavaşlatan türü nöropeptit Y olarak bilinir. Nöropeptit Y göbek yağ hücrelerinde de üretilir.

Leptin, nöropeptit Y üretimini kapatarak bedenin açlık sinyalini susturur ve kalori yakımını başlatır.

Sağlıklı çalışan leptin hormonu, bedenin yağ depolarını enerji olarak kullanmayı sever. Uykuda bile tiroit bezini uyararak metabolizmayı hızlandıran tiroksin (T4) salgılanmasını harekete geçirir.

Leptin Direnci

Aşırı beslenmeden dolayı kilo arttıkça tıpkı ensülin direncinde olduğu gibi, leptin reseptörleri aşırı çalışmadan aşındığı için leptini tanımamaya başlar. Bedende leptin birikimi olur. Ama leptin reseptörleri bu durumu algılamadığı için, iştah açan ve metabolizmayı yavaşlatan nöropeptit Y üretimi de durdurulamaz. Bu duruma "leptin direnci" denir. Obez insanlarda aşırı miktarda birikmiş leptin bulunmasına rağmen, tokluk duygusunu hissedememelerinin, iştahlarının çok ve metabolizmalarının yavaş olmasının nedeni budur.

Sonuç: Sürekli açlık hissetmek, doymak nedir bilmemek. Böylece metabolizma yavaşlar. Nöropeptit Y (NPY) tiroksin aktivitesini de engellediği için metabolizmanız daha da fazla zarar görür.

Leptin direnci de ensülin direnci de pis kokulu bir odada bir süre kaldıktan sonra burnumuzun artık kokuyu algılamamasına benzer.

Alıcılar çok birikmiş olmasına rağmen leptin ve ensülin sinyallerini algılayamamaktadır. Varlık içinde yokluk durumu.

Grelin yani açlık hormonu tarafından aktive edilen Nöropeptit Y (NPY) çok yemenize ve bedenin yağ depolamasına neden olur. Aşırı düşük kalorili diyet de aşırı yemek de NPY aktivitesini artırır. Ayrıca yeni yağ hücrelerinin üretimini artırır. Üfff, bu da daha çok yağ deposu demek.

Leptin Direncini Oluşturan Faktörler

- Kronik olarak yüksek kortizol seviyesi
- Yüksek trigliserit
- Ensülin direnci
- Proinflamatuar sitokinler (TNF-alfa, İnterlökin-6 ve C-reaktif protein.)

Kortizol ve Leptin Direnci: Cushing Sendromu

Bu ikisi arasındaki ilişki Cushing sendromunu yaratıyor. Obez insanlarda ikisi de bedende yüksek seviyelerde geziyor. Kortizon tedavisi görenlerde geçici bile olsa leptin direnci gelişiyor ve bu kişiler tedavi sürecinde kilo alıyorlar.

Obez kişilerin çoğunda kortizol yüksekliği hücre içinde olduğu için kan, tükürük ya da idrar testinde görülemiyor. Bu nedenle doktorlar bu ilişkiyi kolaylıkla göz ardı edebiliyorlar.

Oysa 11-BHSD-1 enzimi, bazı yağ, karaciğer ve beyin hücrelerinde aktif olmayan kortizolu, aktif kortizola çevirerek, *hücre içi* kortizol seviyesini yükseltiyor. Ama serumda görülemiyor.

Bu enzim, obez insanların yağ hücrelerinde fazlasıyla aktif olduğu için de leptin direnci kaçınılmaz oluyor.

Sonuç: Daha da fazla kilo almak.

Trigliserit ve Leptin Direnci

2004 yılında yapılan bir araştırma, trigliseridin kan akışında leptine yapışarak kan-beyin engelini aşmasını engellediğini ortaya koydu. Bunun sonucunda beyin, kanda dolaşan gerçek leptin miktarını ölçemiyor.

Bu da beynin enerji homeostasis dengesini bozarak bedenin *ideal kilo set noktasında değişikliğe neden olabiliyor*.

Ensülin Direnci ve Leptin Direnci

Aşırı kilolu insanlarda bu iki direnç de bir arada bulunuyor. Leptin direnci ensülin direnci yaratıyor, ensülin direnci leptin direnci yaratıyor.

Proinflamatuar Sitokinler ve Leptin Direnci

TNF-alfa ve İnterlökin-6 bazı yağ hücrelerinde 11- BHSD-1 enzimini aktive ediyor. Bu da ensülin direnci ve leptin direnci yaratıyor.

Sık Yemek mi Seyrek Yemek mi?

Günümüzde kilolu insanlara verilen diyet reçetelerinde sıkça önerilen tavsiye, kan şekerini dengede tutabilmeleri için sıkça beslenmeleri oluyor. Bu tavsiye, leptin hormonunun canına okuyan bir tavsiye.

Günde üç ana iki ara öğün önerisi uzmanlar tarafından mutlak doğru gibi yaygınca tekrarlanıyor. Kahvaltının önemi abartılı biçimde vurgulanıyor. Bu tavsiye diyabet hastaları, hipoglisemi sorunu yaşayanlar ve bazı insanlar için doğru olabilir. Ama bu bilginin genel doğru olmadığını uzun zamandır sezgisel olarak hissediyordum. Çünkü bedenim bana farklı şeyler söylüyordu. Bedenimi gözlediğimde sık yediğimde

karnımın daha çabuk acıktığını seyrek yediğimde acıkma hissimin azaldığını fark ediyordum. Yani yedikçe yiyesim geliyordu. Bir nedenle gündüz uzun süre bir şey yeme imkânım olmamışsa, günlük toplam yiyecek tüketim miktarımda düşüş olduğunu görüyordum. Sabahları sağlıklı bir kahvaltı etmişsem, öğleyi zor bekleyip arada bir şeyler atıştırma ihtiyacı duyuyordum, sabah hiçbir şey yemediğimde ise ancak saat 12.00-13.00 gibi karnımın acıktığını hissediyordum. Sabah kahvaltısını zaten çocukluğumdan beri sevmem. Ama bir nedenle uzun süre yemek yiyemeyeceğim bir ortamda bulunacak veya aktiviteye katılacaksam, daha sonra acıkmamak için önlem olarak kahvaltı ettiğimde, sabah-öğle arası durumum hiç iç açıcı olmuyordu. Bu durumu arkadaşlarımla ve eğitimlerde katılımcılarla paylaştığımda yalnız olmadığımı gördüm. Pek çok insan aynı durumdaydı. Bir şey daha dikkatimi çekti. Kahvaltı sevmeyenler ve ara öğün yedikleri takdirde daha çabuk acıkanlar, genellikle, tıpkı benim gibi *hipofiz* beden tipine sahip insanlar oluyordu (hormonal beden tipleri *Pazartesi Rejime Başlıyorum* kitabında yer alıyor).

Hipofiz beden tipindeki insanlarla bir ortak yanımızı daha keşfettim. Elma yedikten sonra hepimizin midesi kazınıyor ve iştahı açılıyordu. Oysa uzmanlar elma yiyin açlığınızı bastırın, derler. Nerdeee? Elma yedikten on beş dakika sonra bulduğum ilk yiyeceğe saldırıyorum. Konuşup deneyimleri paylaşmak neler öğretiyor insana.

Bedenimizi dinlemek uzmanları dinlemekten daha gerçek bilgiler sunuyor bize. Bedenimiz bizim ihtiyaçlarımızı uzmanlardan daha iyi biliyor.

Aslında kahvaltı etme alışkanlığına sahip birçok insan da, bir nedenle kahvaltı etme imkânı bulamadığında daha geç

acıktığını ve sabah- öğle arasında atıştırma ihtiyacı duymadığını söylüyor.

Kahvaltı ettiğimde kısa sürede acıkmamın nedeni leptin hormonuymuş meğer.

Uzun süre boyunca bir şey yemediğimizde, leptin hormonu harekete geçiyor ve bedenimizdeki depolanmış yağları yakarak bize enerji sağlıyor. Biz de bu sayede kilo veriyoruz. Eğer sıkça bir şeyler yersek leptin hormonu devreye giremiyor ve kendimizi kısa zamanda yine aç hissediyoruz.

Sıkça bir şeyler atıştırmak, bedenimizin doğal ritmini bozuyor, sindirim sistemimizi sürekli meşgul ediyor ve ensülin seviyemizi yükseltiyor.

Leptin dengesizliği, kalp hastalıklarının, tiroit sorunlarının ve kanserin öncü sinyalidir.

Kilolu insanların ve ileri yaşlarda sağlığını korumak isteyen insanların sık yemek yerine daha seyrek yemeleri bedenimizin taş devrinden gelen genetik kodlarının doğal ritmine daha uygun.

Kafamda hâlâ bir soru var. Neden bazı insanlar kahvaltı düşkünü olup da öğleye kadar acıkmıyor? Onların leptin hormonu ne âlemde? Bu sorunun cevabını okuduğum bunca kitapta bulamadım. Ama araştırmaya devam ediyorum. Bulduğumda Facebook sayfamdan paylaşırım sizlerle. Acaba sır, kahvaltının protein ağırlıklı olması olabilir mi?

Leptin Direncini Aşmak İçin Yapabileceklerimiz

1. Egzersiz egzersiz egzersiz. Yürüyüş yürüyüş yürüyüş.
2. Mümkün olduğunca çok çiğ gıda tüketmek.
3. Zeytinyağından ve gerçek tereyağından başka yağ tüketmemek.

4. Tüm işlenmiş ve paketlenmiş gıdalardan uzak durmak, sadece organik beslenmek.
5. Her gün Omega 3'lü gıdalarla beslenmek
6. Üç beyazdan uzak kalmak. (Himalaya tuzu, Stevya kullanabilirsiniz.)
7. Her gün yoğurt yemek.
8. Posalı besinler tüketmek.
9. Düzenli uyku.
10. Glisemik indeksi düşük gıdalarla (sebze ve protein) yemeğe başlamak ve çatalınızı bırakıp bir süre beklemek. (Leptin tokluk sinyalini yirmi dakika içinde gönderir.)
11. Öğünler arasında ara atıştırmalar olmaksızın 5-6 saat beklemek.

Yağ hücreleri leptinin yanı sıra adinopektin ve rezistin hormonları da salgılar. İlki "iyi," ikincisi "kötü" hormondur. Kime göre? Tabii ki hormonlarla ilgili şimdiki bilgilerimize ve sağlıksız yaşam tarzımıza göre. Bedenimizde bütünsel olarak baktığımızda bizim bütünsel iyiliğimize hizmet etmeyen hiçbir hormon olduğunu düşünmüyorum. Bence "kötü" hormonlar sadece bizim kendimize yaptığımız kötülüklerin içinden daha kötüyü engellemek için elinden gelenin en iyisini yapan hormonlar oluyor; yaptıkları bize bu izlenimi vermese de, işimize gelmese de. Bedenimizin bilgeliği!

Adinopektin

Bizi Leptin direncine karşı koruyan hormondur.

Özellikle popo yağlarının daha çok ürettiği adinopektin kolajene benzer yapıdadır. Karaciğer ve kan damarları üzerinde olumlu etkisi olan adinopektin kan şekerini düşürerek bizi ensülin ve leptin direncine karşı koruyan "iyi" hormondur. Bu hormon az salgılanırsa bedende iltihaplanmaya ve metabolik sorunlara yol açar.

Rezistin (Obezite hormonu)

Ensülin direnci oluşmasında rol oynayan hormondur. Göbek yağlarının ürettiği rezistin hormonu “kötü” hormondur. Ensülin direncinde büyük rol oynayan rezistin, kasların ensüline tepki vermesini engeller. Hatta bazı endokrinoloji uzmanları, obezite ile ensülin direnci arasındaki bağlantının bu hormon olduğunu söylüyor.

Göbek yağları iç organları kuşatır. *Göbek yağları, deri altı yağlarından on beş misli fazla rezistin üretiyor.* Vayy! Göbek yağının tehlikesinin büyüklüğünü görüyor musunuz? Kalçalarınızdaki yağı sevin.

Peptit Tirozin (İştah Kesici Hormon)

İşte incebağırsağın son bölümü ve kalınbağırsak tarafından salgılanan bir başka iştah kesici hormon. Yemek yemeye başladıktan itibaren yarım saat içinde en üst seviyede salgılanan peptit tirozin hormonu, açlık sinyali veren nöropeptit Y (NPY) salgılamasını engelleyerek tokluk duygusu yaratıyor ve iki saat boyunca yüksek seviyede kalıyor.

Karın yağlarından üretilen hormonların içinde en uzun tokluk duygusunu bu hormon veriyor. Hani yemeği fazla kaçırıp karnımız şiştiğinde, birkaç gün yemek yemek istemeyeceğimizi sanırız ya. İşte bu hormon sayesinde kendimizi aşırı doygun hissederiz.

Bu hormon en çok yağlı ve proteinli besinler yediğimizde salgılanır. Bu nedenle az yiyerek tok kalmak için proteine ve yağa ihtiyacımız var. Yağı hayatımızdan çıkararak kilo vermemiz imkânsız. Tabii sağlıklı yağlardan bahsediyorum.

Hızlı kilo vermek amacıyla iki üç gün aç dolaştığımızda, oruç tuttuğumuzda, bedeni arındırmak için sadece meyve ve sebze suyu ile beslendiğimizde, bu hormon üretimi yüzde elli oranında azalır.

Sonuç: Kısa sürede daha fazla kilo almak.

İki İştah Kesici Hormon Daha CCK ve GLP-1

Son dönemlerde CCK ve GLP-1 ismi verilen iki **iştah kesici** hormonun da metabolizma ve diğer hormonlar üzerinde etkisi olduğu keşfedildi.

Kolesistokinin (CCK)

“Artık aç değilim, iştahı kes” hormonu. Safra kesesini ve karaciğeri uyaran bu incebağırsak hormonu, doğal bir iştah kesicidir. Özellikle lifli, yağlı ya da proteinli besinler yediğimizde bir iki dakika gibi kısa bir zamanda beynimize “artık aç değilim” mesajını iletir.

Açlıktan mideniz kazınırken bir haşlanmış yumurta bile yediğinizde, ağzınıza on adet zeytin attığınızda ya da birkaç lokma ekmeği kekikli kırmızıbiberli zeytinyağına banarak yediğinizde, hemen kendinizi tok hissetmenizin nedeni bu hormondur. Ayrıca bu hormon, parazitlerin ve bakteriyel toksinlerin yol açtığı bağırsak iltihaplanmasını azaltır.

Glukagon Benzeri Peptit-1 (GLP-1)

“Sindirimi yavaşlat, iştahı kes” hormonu. İncebağırsakta oluşan bir başka hormon olan Glukagon benzeri Peptit-1 (GLP-1) *diyabet önleyici özelliğe sahiptir.* Pankreasın ensülin salgılamasını uyaran ve kandaki glikoz seviyesini kontrol eden bu hormon, *sindirimi yavaşlatarak iştah keser.* Bu da kilo vermenize yardımcı olur. Özellikle karbonhidrat ve yağ içeren besinler yediğinizde pankreası uyararak glikojen üretimini durdurur.

İlaç firmaları tabii ki bu hormonu sentetik dolarak üreterek hem kilo kaybetme pazarından hem diyabet pazarından paylarını almayı istiyor. Şu anda ilaç firmaları bu hormonu ilaç olarak üretme ve Tip 2 diyabet tedavisinde kullanılması için ruhsat almaya çalışıyor.

Bu hormonu ilaç olarak üreten bir firma danışmanı olan doktor, GLP-1 hormonunun vücutta normalde bulunduğunu ancak üretildikten iki dakika sonra enzimler tarafından parçalandığını söylüyor. Zaten işlevini yerine getirmesi için çok çabuk parçalanması gerekiyor.

Bu doğal süreci bedenin kusuru gibi sunan ilaç firması sözcüsü, enjeksiyonla dışarıdan verilen GLP-1 hormonunun vücutta oldukça kalıcı olduğunu vurguluyor. Eğer hormonun parçalanmadan vücutta kalması gerekseydi, sağlıklı bir bedende parçalanmaması gerekmez miydi? Bu hormonun doğası bu.

Bu hormonun sentetiğinin yan etkisinin tiroit tümörüne neden olduğu iddiasını da dikkate almak gerekiyor.

Sadece Türkiye’de üç milyonun üzerinde diyabet hastası var.

Diyabet, yirmi birinci yüzyılın yaşam tarzının sonucunda oluşan hastalıklarından biri. Hızlı yemek yemek, fastfood türü beslenmek, bilgisayar ve televizyon başında geçirilen uzun

saatler, spordan, doğadan uzaklaşmak, stresli yaşam gibi faktörler diyabet hastalığının belli başlı nedenlerinden.

Taşıma suyla değirmen dönmez. Bedenimizin bu hormonları doğal olarak üretmesini sağlayacak şekilde beslenmek ve sağlıklı yaşam biçimini benimsemek uzun vadeli sağlığımız açısından daha bilinçli bir seçim olur.

Bu hormonun bir başka özelliği de afyon, morfin ve eroin gibi opiatlara karşı bedenin toleransını artırmasıdır. Hormon, yasal ya da yasadışı madde kullanımı istismar edildiğinde bu miktara adaptasyon gösteriyor. Bedenin toleransını artırarak zehrin öldürücü zararlarına karşı bedenin varlığını korumaya çalışıyor. Nitekim bir bağımlının aldığı ilaç/madde miktarını ilk kez kullanan birinin aldığını düşünün. Sonuç, büyük olasılıkla ölüm olurdu.

Opiat içeren reçeteli ilaçlara bağımlı kişilerde, ilaç kullanımı kesildiğinde ağrıya ve acıya karşı duyarlılığın artmasında (yoksunluk sendromu) yine bu hormon rol oynuyor. Opiat içeren ilaçlar, başlangıçta ağrı kesmek amacıyla kullanılıyor. Ama bırakırken de bastırılan ağrıların kat katı hissediliyor.

Diyabet sorununuz varsa, elinizi koltuk altına koyun. Elinizin bittiği hizadaki noktaya (bedeninizin iki yanına) bir dakika boyunca hafifçe vurun. İki yana birden parmaklarınızı birleştirerek vurun. Bu uygulamayı günde 10-20 kez, aklınıza geldikçe yapın. Bu uygulamayı önerdiğim bir arkadaşım altı ay boyunca vuruşlarını aksatmadan sürdürdü. Yeniden test yaptırdığında diyabetten eser kalmamıştı. Bu uygulama, dünyada kinesiyoloji uygulamalarında yaygınca kullanılıyor ve işe yarıyor.

Size hangi öğünde ve hangi saatte ne yemeniz gerektiğini söyleyen diyetler yerine bedeninizin doğal sistemini

destekleyici gıdalarla beş altı saat aralıklarla beslenmeyi öğrendiğinizde bedensel boyutta hafiflersiniz. Atalarımız her üç saatte bir yemiyordu. Ama ensülin direnciniz, diyabetiniz varsa, her 2,5-3 saatte bir yemeniz, direnci kırmak açısından gerekli olabilir.

Hormonlarınızı tanıdınız. Bedenin programlarının nasıl işlediğini biliyorsunuz. Şimdi kendinizi yeniden yaratma zamanı. Kendinizi yeniden sevme zamanı.

Sen değerlisin. Bu tek hayatında ruhunun fiziksel aracı olan bedeninin değerini bil. O senin dostun.

E K 5

OKURLARDAN GELEN BİRKAÇ MEKTUP

Merhaba,

Ben 20 yaşındayım ve kitapta anlatılan sağlıklı kilo verme sürecime 122 kilo ile başladım. Ben kendimi bildim bileli hep kiloluydum ve her zaman yaşıtlarıma göre iri bir çocuktum. Büyüdükçe daha da kilo alıyor ve obeziteye doğru ilerliyordum.

Şimdi sahip olduğum bilgilerle fark ettim ki bundan birkaç ay öncesine kadar fazla kilolarımla ilgili kendimi rahat hissettirdiğini sandığım bazı mazeretlerle idare etmeye çalışmışım. Oysa şimdi biliyorum ki, fazla kilolarım bilinçaltımda “güçlü olmak, dikkate alınmak” ile özdeşleşmiş. Bilinçaltı buna benzer bir sürü kalıp yaratabiliyor, sizin kalıbınız benimkinden çok farklı olabilir.

Öncelikle bedenimin programını YAĞ programından YAK programına geçirdim ve sağlıklı beslenmeyle destekledim. Daha sonra egzersizi de sürecime ekledim.

Daha önceleri az yiyerek kilo vermeyi denemiştim ama bir süre sonra zayıf düşüp pes etmiştim. Bir yerden sonra da buna KADER demiştim.

Şimdi ise kaderimi kendim yeniden yaratıyorum ve hiç açlık hissetmeden ideal kiloma doğru yol almaya devam ediyorum. Şu ana kadar yaklaşık sekiz ay geçti ve ben 32 kilo verdim, sürecim devam ediyor.

Bu süreçte fazla kilolarımı verirken olumlu yan etkiler de yaşıyorum, örneğin bedenimin duruşu dikleşti, özgüvenim ve özsaygım arttı, kendimi eskisinden daha çok seviyorum ve yaşam enerjim arttı. Eskiden beğendiğim giysileri genelde bana uygun beden olmadığı için alamazken şimdi istediğim her kıyafeti alabiliyorum.

Umarım benim sürecim bu yazıyı okuyan herkese ışık tutar. Hayal etmek ve inanmakla başlayan bu serüvene katkısı olan herkese çok teşekkür ederim.

Batuhan Taşçılar

Bu kitap bana sigarayı bıraktırdı, hem de içinde sigaraya dair tek kelime geçmemesine rağmen! Hayat boyu hep beş kilo fazlam olmuştur, beni sıkar, hiçbir kıyafeti kendime yakıştıramam. Diyet üzerine internetten birçok şey okumuştum; bir süre sonra mantığı anlıyor insan: Dengeli beslen ve spor yap. Ama yapmıyorsun işte, çünkü diğer kitapların atladığı bir nokta var: Altında yatan mantık ve motivasyon!

Kaç Kiloya Programlısın kitabında incelme ve sağlıklı beslenmeye taptaze bir bakış açısı vardı. Bayıldım! Kafamın

üzerinde minik bir ışık yanmıştı, tabii ya! Çok mantıklıydı! (Sol beyin ailesi)

Eşime hevesle anlattım ve uygulamaya koyulduk. Beş senedir sürekli söylediğimiz ama hiç yapmadığımız "sabah kalkıp yürüme" olgusunu gerçekleştirdik. Üstelik de aslandan kaçarken çocuklar gibi kahkahalar atarak! İnsan bedenine saygı duymaya başladığında, o ilk küçük adımı attığında arkasını da getirmek için heves duyuyor. Sabah erken kalkmışsın, duşunu alıp keyifli ve sağlıklı bir kahvaltı yapmışsın, canına can katılmış; üzerine bir sigara yakmak olmuyor ki. Ayıp oluyor artık.

Ayrıca hayat boyu ertelediklerini yapmaya başlayınca özsaygısı artıyor insanın, biz de eşimle beraber bıraktık. Bir senedir sağlıkla nefes alıyor ve tadını çıkartıyoruz.

Kilo konusuna gelince, hamilelik sonrası tekrar keyifle devam ediyorum; bir sonraki eğitime geldiğimde tanıyamayacaksınız.

Deniz Yazıcıoğlu

Merhaba Nil Gün Hanım;

Size teşekkür etmek istedim ve yazmaya karar verdim. Benim sıkıntım kilolu olmaktı. Aslında nedeninin ne olduğunu az çok biliyordum; ta ki *Kaç Kiloya Programlısın* ve *Aç Olan Bedenin Değil Duyguların* kitaplarınızı okuyana kadar.

Bu iki kitabınız bana çok şey kazandırdı. Öncelikle neden yediğimi öğrendim. Daha sonra nasıl sağlıklı beslenilir onu uygulamaya başladım.

Egzersizleri ve imgelemeyi düzenli olarak yaptım. 98,5 kiloydum kilo vermek istediğimde. Gerçekten vermek istedim ve kalıcı olmasını istedim. Ve sayenizde bu yola devam ediyorum. Şu anda 80,5 kiloyum. Bunu da paylaşmak istedim. Kendimi çok sağlıklı ve mutlu hissediyorum. Artık çevreme de bilgiler veriyor onları sağlıklı beslenmeye teşvik ediyorum. Paylaştıklarınızın her alanda kullanılabileceğini düşünüyorum. Ve HİMALAYA TUZU çok süper bir şey. İlk defa kitabınızda okudum. Çok sağlıklı.

Size çok çok teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız.

Sevgi ve saygılarımla

Cihan Erol Etlik

Yine müthiş bir kitap gelmiş. Okuması da, birçok bilgiyi derli toplu edinmek de çok keyifliydi. Bir de hayatımın iki çok önemli farkındalığını yaşayıp, yıllardır kendime itiraf edemediğim gerçekleri kabul etmemi sağladı ki, bu önemli bir açılım, dönüşüm demek benim için. Kabulle gelen rahatlama ve eski enerjileri bırakma sonunda açılan boşluğu gerçek kendim dolduruyor şimdi. Kendin olmaksa müthiş bir keyif. Tüketimden üretime geçiş sürecimi yaşıyorum. Yaratıyorum ve üretiyorum.

Bir de şunu eklemek istiyorum. Duygusal nedenleri yok olunca hemen iştahım kesildi. Şimdi nefes ve sporu hayatıma katıyorum. Enerjim değişti.

Ebru Sözer

Denemediği diyet kalmayan ama buna rağmen kilo veremeyen insanlardan biriydim. Doktorum bende ensülin direnci olduğunu söylediğinde ve ilaç yazdığında hayatım kararmıştı adeta. İlaçsız çözüm arayışı içindeyken bir arkadaşım bana *Kaç Kiloya Programlısın* ve *Aç Olan Bedenin değil Duyguların* kitabınızı tavsiye etti. Kızımla birlikte okumaya başladık. Daha sonra *Pazartesi Rejime Başlıyorum* kitabınızı ve CD'lerinizi de hayatımıza kattık. Ben 47 yaşındayım. Kızım 24 yaşında. Kitaplarınız her anlamda gözümüzü açtı. Diyetlere son diyerek öğrendiklerimizi birlikte hayata geçirdik. Hiç diyet yapmadan ama kitaptaki uygulamaları yaparak hayatımda ilk kez düzenli ve sağlıklı olarak kilo verdim. Psikolojim düzeldi. Bilinçaltı kalıplarımı keşfettim. Sağlığım düzeldi. Ben 17 kilo, kızım 6 kilo verdi. Kızımın ihtiyacı zaten o kadardı. Dediğiniz gibi bedenimiz bilge. Aslandan kaç egzersizinde başlangıçta zorlandım. Bedenim egzersiz yapmaya alışkın değildi. Ama artık rahatlıkla yapıyorum. Kitabın hormonlar bölümü çok ilgimi çekti. Tekrar tekrar okudum. Ensülin direncimi de kendim yaşam tarzımla yaratmışım yine kendim yok etmeyi başardım. Teşekkürler Nil hanım.

Adalet Y.

Sizi seksenli yıllardan, gençlik dönemimden itibaren gazete yazılarınızdan radyo programlarınızdan takip eden eski bir okurunuzum. Kitaplarınızın çoğunu okudum. Kitaplarınız sayesinde sağlıklı beslenmeyi ve interval egzersizi öğrendim. Şimdi söyleyeceğime benim adıma çok sevineceğinizi biliyorum. Öğrettiklerinizi hayatıma geçirdim ve tam 34 kilo

verdim. Çok ama çok teşekkürler Nil Abla. Kendime güvenim arttı, kadınlarla ilişkimi değiştirdi ve hayata bakışım değişti. İkinci kez evlenmek üzereyim. Artık mutluluğu hak ettiğime inanıyorum. *Çekim Yasası* ve *Uygulamalı Çekim Yasası* kitaplarınız da hayata bakış açımı değiştirdi. Zaten o zaman da radyo programlarınızda bunları anlatıyordunuz ama şimdi söylediklerinizi daha iyi anlıyorum. Genç yaşımda sizin gibi bir rehberle karşılaştığım için kendimi şanslı sayıyorum.

Ertuğrul

PiKi ile tanıştığımdan beri hayatımda inanılmaz değişiklikler oldu. Bedenimle iletişim kurmayı öğrendim. Özellikle ideal kilo eğitimiyle beraber bakış açımı değiştirebilip, daha farklı (pencerelerden) bakabilmeyi deneyimledim. Yaklaşık üç ay süren bu eğitim süresince on kilo verdim. Bence en önemlisi de eğitim bittikten sonra kendi başıma bu süreci devam ettirebilmekti. Öğrendiklerimi hayatıma kolaylıkla uygulayıp, rejim yapmadan sağlıklı beslenerek kilo vermek inanılmaz güzel. Kilo sorununu sorun olmaktan çıkarıp hayatınızın birçok alanında sorun olarak gördüğünüz daha farklı birçok konuda da önünüze yeni yollar sunuyor bu eğitim. Kuraldışı eğitimleriyle beraber yürüttüğünüzde ise; kendi içinizden doğan yeni sizi sevmemeniz mümkün değil. Bu eğitim; hayatının bir döneminde bile olsa kilolarıyla sorun yaşamış herkes için kaçırılmaması gereken, eğitmenlerin deneyimi, paylaşımların sıcaklığı ve içtenliği ile bir mozaik gibi bezenmiş, hayatınıza yeni bir anlam katarak hem duygularınıza hem de zihninize hitap eden olağanüstü bir serüven. Kendinizi bundan mahrum etmeyin.

Esra Zeybekoğlu

YARARLANACAĞINIZ KAYNAKLAR

KİTAP

Pazartesi Rejime Başlıyorum, Nil Gün, Kuraldışı Yayınları, 2006
Aç Olan Bedenin Değil Duyguların: İdeal Kilonuz İçin Uygulama Kitabı, Nil Gün, Kuraldışı Yayınları, 2011
Özsaygı, Nil Gün ve Saim Koç, Kuraldışı Yayınları, 2006
PiKi Sağlık Olsun, Nil Gün, Kuraldışı Yayınları, 2008
PiKi Bedenin Bilgeliği, Nil Gün, Kuraldışı Yayınları, 2008
PiKi Meridyen Terapisi, Nil Gün, Kuraldışı Yayınları, 2009
Duyguların Simyası/İçimizdeki Şaman, Nil Gün, Kuraldışı Yayınları, 2004
İnancın Biyolojisi, Bruce Lipton, Kuraldışı Yayınları, 2007
Doğanın Gizli Mesajları, Elaine Wilkes, Kuraldışı Yayınları, 2009
150 Yıl Yaşayabiliriz, Prof. Mikhail Tombak, Kuraldışı Yayınları, 2009

NİLGÜN CD'LERİ

Motivasyon Serisi

Affetmenin Özgürleştirici Gücü
Düşüncelerini Değiştir Hayatın Değişsin
Bolluk Bilincini Yaratmak
Günaydın! Güne Enerjik Başlayın (Yatakta PiKi uygulaması)
Sağlıklı Beslenin, İncelin Metabolizmanızı Canlandırın

Hipnomeditasyon Serisi

Sağlıklı Zayıflamak
Derin Affediş Meditasyonu
Progresif Derin Rahatlama Stres

Zihin Programlama Serisi

Egzersizi Seviyorum
Güne Güvenle Başlayın
Özsaygınızı Yükseltin
Para Dostumdur

DVD

PiKi Bedenin Bilgeliği, Nil Gün, Kuraldışı Yayınları, 2009

Not: Ayrıca sizin özel ihtiyaçlarınıza uygun konuları bulmak için www.kuraldisi.net sitesinde Nil Gün'ün diğer CD başlıklarını inceleyebilirsiniz.

Ve...
Kazanımlarınızı kalıcı kılmak;
Yeni kazanımlar edinmek için:

KURALDIŞI TV
www.kuraldisi.tv

İnternet üzerinden yayın yapan televizyonumuzda bireysel gelişim ve sağlık odaklı birçok programımızı izlemeniz gelişim yolculuğunuzu sürekli kılacaktır.

KAYNAKÇA

Pazartesi Rejime Başlıyorum, Nil Gün, Kuraldışı Yayınları, 2006

Kuraldışı Dergi www.kuraldisidergi.com (Nil Gün - Bütüne Katkı yazıları)

Kronik Yorgunluğu Fethetmek, Jonathan Forester, Avrasya Medya 2006

İnancın Biyolojisi, Bruce Lipton, Kuraldışı Yayınları, 2007

What The Drug Companies Won't Tell You And Your Doctor Doesn't Know, Michael Murray, Atria Books,2009

White Coat Black Hat Adventures On The Dark Side Of Medicine, Carl Elliott, Beacon Press, 2010

Mastering Leptin: Your Guide to Permanent Weight Loss and Optimum Health, Byron J. Richards, Mary Guignon Richards, Wellness Resources Books, 2009

Master Your Metabolism: The 3 Diet Secrets to Naturally Balancing Your Hormones for a Hot and Healthy Body!, Jillian Michaels, Crown, 2009

The New Aerobics, Dr Kenneth H Cooper, Bantam Books, 1970

Diets Don't Work, Bob Schwarts, Breakthru Publishing, 1982

Flip the Switch, Lose the Weight: Proven Strategies to Fuel Your Metabolism and Burn Fat 24 Hours a Day, Robert K. Cooper - Leslie L. Cooper, Rodale Books, 2007

The Gabriel Method: The Revolutionary Diet-free Way to Totally Transform Your Body, Jon Gabriel, Atria Books, 2008

The Primal Blueprint: Reprogram Your Genes For Effortless Weight Loss, Vibrant Health, And Boundless Energy, Mark Sisson, Primal Nutrition, Inc., 2009

Lose Weight WITHOUT Dieting: The Animal Kingdom Way, David Nordmark, CreateSpace, 2009

Sweet Deception: Why Splenda, NutraSweet, and the FDA May Be Hazardous to Your Health, Dr. Joseph Mercola, Nelson Books, 2006

The No-Grain Diet, Dr. Joseph Mercola, Plume, 2004

Nutrition and Physical Degeneration, Weston Price, Price Pottenger Nutrition, 2008

The Paleo Solution: The Original Human Diet, Robb Wolf, Victory Belt Publishing, 2010

Dr. Cooper's Fabulous Fructose Diet, The Weight Loss Program That Overcomes The Built-İn Failure Factor İn All Other Diets, James Thomas Cooper, M. Evans and Company, Inc. 1979

The Fat Resistance Diet: Unlock the Secret of the Hormone Leptin to: Eliminate Cravings, Supercharge Your Metabolism, Fight Inflammation, Lose Weight & Reprogram Your Body to Stay Thin, Leo Galland, Three Rivers Press, 2006

Hormonal Balance: Understanding Hormones, Weight, and Your Metabolism, Scott Isaacs, Neil Shulman, Bull Publishing Company, 2006

The Perfect 10 Diet: 10 Key Hormones That Hold the Secret to Losing Weight and Feeling Great - Fast, Michael Aziz, Cumberland House, 2011

Hormones, Health, and Happiness: A Natural Medical Formula for Rediscovering Youth with Bioidentical Hormones, Steven

Hotze, Wellness Central, 2007
I Can Make You Thin: The Revolutionary System, Paul McKenna, Wellness Central, 2007
The Subtle Body: An Encyclopedia of Your Energetic Anatomy, Cyndi Dale, Sounds True, 2009
Hypothyroidism: The Unsuspected Illness, Broda Barnes, HarperCollins, 1976
The Resolution Diet, David Heber, Avery Publishing, 1999
Living Well with Hypothyroidism: What Your Doctor Doesn't Tell You... That You Need to Know, Mary Shomom, Harper Paperbacks, 2005
The Hormone Diet: A 3-Step Program to Help You Lose Weight, Gain Strength, and Live Younger Longer, Natasha Turner, Rodale Books, 2010
Fat Flush Plan, Ann Louise Gittleman, McGraw Hill, 2002
Lifetime Weight Control, Patrick Fanning, New Harbinger Publication, 1990
Your Perfect Weight, Mark Bricklin (Editor – Prevention Magazine), Linda Konner, Rodale Press, 1995
You: On a Diet: The Owner's Manual for Waist Management, Michael Roizen / Mehmet Öz, New York Free Press, 2006.
From Belly Fat to Belly Flat: How Your Hormones Are Adding Inches to Your Waist and Subtracting Years from Your Life, C.W. Randolph M.D., HCI, 2007
Kathy Smith's Getting Better All The Time, Kathy Smith, Warner Books, 1999
Thyroid Power, Richard Shames, Kari Lee Halo Shames, Harper Resource, 2001

The Orexigenic Hormone Ghrelin Defends against Depressive Symptoms of Chronic Stress, M.Lutter, Nature Neuroscience, 2008

Handboook of Drug And Nutrition İnteractions, Daphne Roe, American Dietetic Association, 1994

Beauty Myth: How İmages Of Beauty Are Used Against Women, Naomi Wolf, Anchor Books, 1991

From Hormone Hell to Hormone Well: Straight Talk Women (and Men) Need to Know to Save Their Sanity, Health, and Quite Possibly Their Lives, C.W. Randolph Jr. M.D., HCI, 2009

Quantum-Touch: The Power to Heal, Richard Gordon, North Atlantic Books, 2006

Smart Exercise: Burning Fat Getting Fit, Covert Bailey, Houghton Mifflin, 1994

What Your Doctor May Not Tell You About Menopause, John R. Lee, Grand Central Publishing, 2004

Women's Bodies, Women's Wisdom, Christiane Northrup M.D., Bantam, 2010

Light Emerging: The Journey of Personal Healing, BarbaraBrennan, Bantam, 1988

The Belly Fat Cure, Jorge Cruise, Hay House, 2009

Mastering Leptin: Your Guide to Permanent Weight Loss and Optimum Health, Byron J. Richards, Wellness Resources Books, 2009

The Leptin Boost Diet: Unleash Your Fat-Controlling Hormones for Maximum Weight Loss, Scott Isaacs, Ulysses Press, 2006

The Insulin-Resistance Diet, Cheryle Hart, Mary Kay

Grossman, McGraw-Hill, 2007

The Textbook, Respiratory Physiology, John B. West, 2000.

Kuraldışı

workshop

deneyimsel farkındalık çalışması

yaşam okulu

özsaygı (self-esteem)

kendinizle ve başkalarıyla iletişim

kadın-erkek ilişkileri

NLP neuro linguistic program-

amaç belirlemek ve inisiyatif alabilmek

zihinsel denge

kendinizle yüzleşin

gölgelerden aydınlığa

bütünsel kinesiyoloji (PiKi)

PiKi **TEMEL**

PiKi **ORTA**

PiKi **İLERİ**

PiKi **MASTER**

PiKi **TRAINER**

yöneten nil gün ve saim koç

KURALDIŞI EĞİTİM & DANIŞMANLIK

Ayrıntılı bilgi için: 216 449 98 05 pbx www.kuraldisi.com

WORKSHOP

Özsaygı

Yüksek özsaygı, kişinin hem değerli hem yeterli olduğunu hissetmesidir. Sevmeye ve sevilmeye layık olduğunu derinden bilmektir. Hayatın her alanında kendi sorumluluğunu yüzde yüz alabilme gücüdür. Kendinin ve başkalarının içindeki iyiyi ortaya çıkarabilme yetisidir. Özdeğer, özgüven, özfarkındalık, özsaygı, özsevgi ve özsorumluluğun bir arada olmasıdır. Sevebilme ve empatik olabilme yetisidir. Hem alçakgönüllü hem cesur olabilmektir. Hayat boyu gelişime ve yeniliklere açık olmaktır.

Yüksek özsaygı, kendini beğenmişlik değildir. “Başkaları ne düşünür”e göre davranmak değildir. Kendini başkalarından üstün ya da aşağıda görmek değildir. İş hayatındaki başarılarla, ünle, parayla, konumla, unvanla geliştirilemez çünkü dışsal kaynaklı değildir.

0-6 yaş arasında temeli oluşan özsaygımızı bilinçlenerek geliştirebiliriz.

- ÖZSAYGI, “evet” demek istediğinde “evet”, “hayır” demek istediğinde “hayır” diyebilmektir.
- ÖZSAYGI, evde tek başına iken aynada gördüğün kişiyi güvenilir bulmak, ona saygı ve sevgi duyarak gülümseyebilmek, bu insan benim dostum diyebilmek, karşı cins olsaydı onu eş olarak seçmeyi arzu edebilmektir.
- ÖZSAYGI, kendini beğenmişlikten kendini beğenmeye doğru yapılan bir yolculuktur.

Grup dinamiği oyunları ile değerlilik ve yeterlilik duygularınızı geliştireceğiniz bu bireysel gelişim workshopu, derin bir kendi gücünü keşif çalışmasıdır.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek workshopu, negatif bakış açısından yararlanmanızı ve pozitif bakış açısının bir adım ilerisine geçmenizi sağlayan devrim niteliğinde zihinsel bir tekniktir.
İş Yaşamında Başarı İçin:

- Gerektiği anlarda inisiyatif alabiliyor musunuz?
- Yaptığınız işten zevk alıyor musunuz?
- İşinizi nasıl zevkli hale getireceğinizi biliyor musunuz?
- Doğru zamanda, doğru kişilere, doğru soruları sorabiliyor musunuz?
- İş arkadaşlarınızın ilham kaynağı mısınız?
- Liderlik ve yöneticilik potansiyelinizi maksimum düzeyde kullanıyor musunuz?
- Takım arkadaşlarınızı nasıl motive edeceğinizi biliyor musunuz?
- Verileri, eğilimleri ve riskleri değerlendirerek optimal kararlar alabiliyor musunuz?
- İşyerindeki iletişiminizi, verimliliğinizi ve üretiminizi optimal kılacak eylem planları geliştiriyor musunuz?

Özel Yaşamda Başarı İçin:

- Öncelikli yaşam amacınızı tanımlayabildiniz mi?
- İnisiyatif alabiliyor ve cesaretle adım atabiliyor musunuz?
- Sıklıkla endişe, öfke, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların esiri oluyor musunuz?
- Kontrol edemeyeceğiniz şeyleri nasıl kabulleneceğinizi biliyor musunuz?
- Kontrol edebileceklerinizi zirveye taşımanın yollarını biliyor musunuz?
- Duygularınızı bastırmayıp sadece ve her koşulda kontrol etmeyi biliyor musunuz?
- Başkalarının içindeki en iyiyi ortaya çıkarabiliyor musunuz?

En iyi şeyleri hak ettiğinizin farkına varmanız; yaşamın her alanında en iyiyi elde etmeniz ve kendinizin en iyi versiyonunu yaşamanız için geliştirilen bu eğitimde yeteneklerinizi, kaynaklarınızı, zamanınızı, inisiyatif kullanma yeteneğinizi, cesaretinizi ve enerjinizi maksimum düzeye çıkarmayı öğreneceksiniz.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

İlişkiler

Sürekli aynı ölümcül tuzağa düşüp ışığına çekildiği ateşte kavruluveren pervanelere dudak bükeriz. Peki ya biz? Bizi düş kırıklığından başka bir yere götürmeyen aynı kalıpları tekrarlayıp durmaktan ne kadar özgürüz?
Ya şu sorulara yanıtlarınız?
BEKÂRSANIZ;

- Bu kez farklı olacak diye başladığınız ilişkilerinizin sonu hep hüsran mı oluyor?
- Karşı cinsle iletişim kurmakta güçlük çekiyor musunuz?
- Kadınları/erkekleri anlamak mümkün değil diye mi düşünüyorsunuz?
- Aşk, tutku, alışkanlık ve sevgi arasındaki farkı biliyor musunuz?
- Kadınlar/erkekler konusunda şanssız olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
- Geçmiş ilişkilerinizdeki partnerlerinizin ortak özellikleri var mı?

EVLİ YA DA BİRLİKTEYSENİZ;

- Eşinizle/sevgilinizle birlikteliğiniz tekdüze bir hale mi geldi?
- Eşiniz/sevgiliniz tarafından anlaşılmadığınızı mı düşünüyorsunuz?
- Eşiniz/sevgiliniz yaşamınızda bir boşluk mu dolduruyor?
- “Mutlu aşk yoktur” sözüne inanıyor musunuz?
- Birlikteliğin temeli olarak gördüklerinizin her insan için farklı olabileceğini hiç düşündünüz mü?
- Evlilik/birliktelik içinde yalnızlık duyuyor musunuz?

İlişkinizi farklı bir açıdan değerlendirip sorunlarınızın gerçek nedenlerinin farkına varabilir, kendinizi ve ihtiyaçlarınızı daha iyi tanıyarak daha sağlıklı ilişki kurabilirsiniz.

Ayrıntılı bilgi için

WORKSHOP

İletişim

İlk öğrendiğimiz şeylerden birisi konuşmak olduğu için iletişimi “bildiğimizi” varsayarız. Konuşmaktan çok daha öte olan iletişimi gerçekte ne kadar biliyoruz?

- NEDEN bazı insanlara anında kanımız kaynıyor ama en sevdiğimiz arkadaşımızın arkadaşı tanıştığımız an bizi rahatsız ediyor?
- NEDEN çocuklarımızdan birine kendimizi yakın hissederken diğerine aynı duyguyu hissedemiyoruz?
- NEDEN ilk bakışta sevimli bulduğumuz insan bir süre sonra bizi ilk anda çeken özellikleri yüzünden itici hale geliyor; gözümüze, bonkörlüğü müsrifliğe, rahatlığı sorumsuzluğa, kendine güveni ukalalığa dönüşüyor?
- NEDEN başka şirkette çalışırken bin bir zahmetle kadromuza aldığımız eleman, şimdi bize hiçbir işe yaramadığı duygusu veriyor?
- NEDEN yıllardır en derin sırlarımızı paylaştığımız dostumuzla artık iletişimin koptuğunu hissediyoruz?
- NEDEN iyi niyetli davranışlarımıza bile olumsuz tepkiler alıyoruz?
- NEDEN zor insanlar karşısında zorlanıyoruz?
- NEDEN insanlar bizi yanlış anlıyor?
- NEDEN zaman zaman da olsa kırıcı olabiliyoruz?
- NEDEN sonradan pişmanlık duyacağımız tepkileri veriyoruz?
- NEDEN sık sık istemediğimiz sonuçlarla karşılaşıyoruz?
- NEDEN her zaman yeterince inisiyatif alamıyoruz?
- NEDEN insanlarla eşit ilişki kurmakta zorlanıyoruz?

Sözlü iletişim, iletişim buzdağının tepesidir. İletişimin yazılı olmayan “yasalarının” bilincine varmak, kişiyi şişe içindeki mesajını denize emanet etmekten kurtarır. Birey, iletmek istediği mesajın etkin taşıyıcısı haline gelir.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

Bütünsel Kinesiyoloji

Bütünsel Kinesiyoloji ya da kısaca PiKi dediğimiz, uygulayan insanların hayatında derin dönüşümler yaratan bu harika yöntem nedir?
PiKi, Batı'nın keşfi olan Kas Testi ile Doğu'nun binlerce yıllık bilgeliğinin harika bir sentezidir.

Değişik kültürlerde Prana, Chi, Ki gibi değişik isimlerle bilinen yaşam enerjisi, bedenin meridyen denilen akupunktur çizgileri boyunca akar. Pi sonsuzluğu, Ki enerjiyi temsil eder. PiKi, dengesi bozulmuş yaşam enerjisini dengelemeyi amaçlar.
Bütünsel Kinesiyoloji bir enerji çalışmasıdır. Enerji fizyolojiyi yansıtır ve etkiler.

1. Beden/zihin/ruh daima dengeyi arar. PiKi bedene bu desteği vererek sağlığı koruma sürecini hızlandırır.
2. Bedenin dilini öğrendiğimizde, beden bize dengemizi sağlamak için yol gösterir. PiKi teknikleri size bedenin dilini öğretir.
3. Kas Testi ile beden/zihin/ruh boyutunda olanı biteni takip edebilir, bedeninizle doğrudan iletişime geçebilirsiniz.

PiKi eğitimi, Temel, Orta, İleri, Master ve Trainer aşamalarından oluşan bir paket programdır.

PiKi eğitimleri hem kendilerini geliştirmek ve sağlıklı bir yaşam sürme becerilerini kazanmak isteyenler için hem de bu alanda uzmanlaşmak isteyenler için hazırlanmış eğitimlerdir.

Herkes için: Temel, Orta ve İleri seviyede yer alan modüller, özellikle herkesin yararlanmasına yönelik uygulamaları içerir.

Uzmanlaşmak isteyenler için: Master ve Trainer eğitimleri ise bu alanda uzmanlaşarak eğitmen veya danışman olmak isteyenlere yönelik eğitimlerdir.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

NLP

NLP her şeyin kendiliğinden, beklenenin de ötesinde bir kolaylıkla yoluna girdiği tesadüfi anların ardında yatan dinamiği inceleme ve uygulama bilmidir. NLP bu anların sizin seçiminiz doğrultusunda bilinçli olarak yaratılmasının bilmidir.

NLP ÖĞRENMEK SİZE NE KAZANDIRIR?

- Bütün ilişkilerinizde istediğiniz sonucu yaratacaksınız.
- Zihinsel stratejileri kolaylıkla çözümleyebileceksiniz.
- Fikirlerinizi net bir şekilde aktarabileceksiniz.
- Başkalarının sizi nasıl algıladığını fark edeceksiniz.
- NLP tekniklerini kullanarak yaşamınızı daha kaliteli hale getireceksiniz.

NLP tekniklerinin öğrenilmesi ve uygulanması kolay, yarattığı sonuçlar güçlü olduğu için sonuçları anında göreceksiniz.

NLP, iletişim kurmayı arzuladığınız her insanın kendine özgü dilini anlama ve o kişiyle kendi anladığı bireysel dilde iletişim kurabilme sanatıdır.

Edilgen insanın yaşamı tesadüflere bağlıdır.

Etkin insan yaşamını kendisi belirler.

Edilgen insan için anlaşılmak önemlidir.

Etkin insan için anlamak önemlidir.

Edilgen insan “Kimse beni anlamıyor” der.

Etkin insan “Seni anlıyorum” der.

NLP, “etkin insan olmak” sanatıdır.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

Zihinsel Denge

(Temel/Seviye 1)

Zihinsel Denge, üç aşamalı PiKi Temel eğitiminin birinci seviye eğitimidir.

Zihinsel Denge eğitiminde, Beden/Zihin/Duygu/Ruh bütünlüğünün ağırlıklı olarak zihinsel boyutu üzerinde çalışma yapılır.

Bu eğitimde:

- Sizi sabote eden inançlarınızı sizi destekleyen inançlara dönüştürme becerisi kazanacaksınız.
- Beynin hem sağ hem sol yarıküresini birlikte kullanarak, "Zihin Balansı" yapabileceksiniz.
- Zihin gücünüzü ve belleğinizi geliştirmeyi öğreneceksiniz.
- Günlük yaşamda sıkça kullanacağınız uygulamaları hayatınızın doğal bir parçası haline getireceksiniz.

Sizi sabote eden inanç kalıplarına ulaşabilme ve dilediğiniz doğrultuda değiştirebilme yetisi, PiKi'nin en güçlü boyutlarından biridir.

Yaşadığınız ve anlam veremediğiniz düşünce ve duygularınızın kökeni inançlarımızda yatıyor olabilir. Bu duyguların kökeninin yanıtını kaslarınızdan alabilirsiniz.

PiKi inançlarınızla teması sağlayan, harika bir "varlığımızın bütünüyle" iletişime geçme aracıdır; bedenimizle, bilincimizle, ruhumuzla!

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

Kendinizle Yüzleşin

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla insan bir bütündür. Bu boyutlardan sadece birinde bile dengeyi sağlayamazsa mutsuz olur. Mutsuzluğunun nedeninin de kendisini tanımamaktan kaynaklandığının farkına varmaz.

İnsan, yaşamı boyunca karşısına çıkan olaylar, insanlar, koşullar sayesinde deneyimler kazanarak kendini tanıma (olgunlaşma) yolunda ilerler. Yaşlıların, “şimdi bildiklerimi keşke gençlik yıllarında bilseydim” diye yakındıklarını duyarız. Bu, onların eğer yaşamlarını yeni baştan yaşama imkânı olsaydı tercihlerini farklı şekillerde yapacaklarının göstergesidir.

Yani kendini tanımanın (olgunlaşmanın) bedeli uzun yıllar, hatta tüm bir ömürdür. Uzun ömrün bile olgunlaşmayı garantilemediği sıkça görülen bir gerçek. İnsanlar bedensel yetişkinliğe zamanla ulaşıyorlar ama ya ruhsal yetişkinliğe?

Kendinizle Yüzleşin workshopu “Hayatın Özet Panoraması”dır.

İnsanın yaşam alanını dört maddeye ayırabiliriz.

1. Bireyin hem kendisinin hem başkalarının bildiği şeyler.
2. Kendisinin bildiği ama başkalarının bilmediği şeyler.
3. Kendisinin farkında olmadığı ama başkalarının farkında olduğu şeyler.
4. Ne kendisinin ne de başkalarının farkında olduğu şeyler (olumlu ya da olumsuz)

İşte, uygulamalı egzersizler dizisinden oluşan workshop, özellikle üçüncü maddenin çoğu ile dördüncü maddenin bir kısmını bireyin bilincine çıkarmayı amaçlıyor.

İnsanlara “Kendinizi tanıyor musunuz?” diye sorduğumuzda çoğunun vereceği yanıt genellikle, “Tabii ki tanıyorum” olur. Oysa “tanımak” kavramı ile kastedilen, sadece birinci ve ikinci maddelerdir.

Yıllar sonra birikmiş “Keşke”leriniz olmaması için,

- Amaçlı bir yaşam için,
- Daha objektif, tutarlı ve isabetli yaşam seçenekleri için,
- Tepkisel değil etkisel, duygusal değil duyarlı bir insan olmak için,
- Kendinizle barışık olmak, kendinizi olduğunuz gibi sevmeyi öğrenmek için bu çalışmaya katılın.

Çünkü değerlisiniz.

Ayrıntılı bilgi için

W O R K S H O P

Gölgelerden Aydınlığa

- Kendinizden sevgiyi nasıl esirgiyorsunuz?
- İlişkilerinizi nasıl sabote ediyorsunuz?
- Hayallerinizi neden gerçekleştiremiyorsunuz?
- Kendinizi, kendinizden (ve başkalarından) gizlemenin bedelini zihinsel, duygusal, fiziksel sağlığınızla ödediğinizin farkında mısınız?
- Enerjinizi tüketen ve sizi güçsüz kılan davranışlarınızı nasıl değiştirebilirsiniz?
- Geçmişinizle nasıl barışabilirsiniz?
- Kendinizi (ve başkalarını) nasıl affedebilirsiniz?

Geçmişin esaretinden özgürleşerek şimdiyle sağlıklı kucaklaşmak için iç dünyamızı iyileştirmek, kendimizi sevmenin, kendimizle barışık olmanın önkoşuludur.
İç dünyamızın dengeye gelmesi, dış dünyamızı da dengeye oturtur.
Olabileceğinizin en iyi versiyonu olmak en doğal hakkınız. Işığınız, gölgelerinizin ardında sevgiyle sizinle yeniden kucaklaşmayı bekliyor. Kendi ışığınızın yaşam yolunuzu aydınlatmasına izin verin. Gölgelerden aydınlığa çıkın. Yaşamınızı dönüştürün.
Kendi gücünüze, yaratıcılığınıza, "biricik"liğinize ve hayallerinize sahip çıkmak için yaşamınızı olumlu şekilde değiştirecek "Gölgelerden Aydınlığa Workshopu"na katılın ve en harika versiyonunuzla kucaklaşın.

Ayrıntılı bilgi için

İSTEYİN GÖNDERELİM!

Kuraldışı Yayıncılık'tan çıkan kitaplarla
CD/DVD
formatında hazırlanmış
motivasyon, hipnomeditasyon,
zihin programlama, çocuk eğitimi, PiKi
konulu ürünleri
www.kuraldisi.net
sitesinden indirimli olarak alabilirsiniz.

Tel: 0212 513 81 57

Kitapla ilgili düşünce ve yorumlarınızı, başka insanların da yararlanması için www.kuraldisi.net'e girerek paylaşın lütfen.

Teşekkürler.

İçindekiler